ERICH FROMM

DEL TENER AL SER

PAIDÓS BIBLIOTECA ERICH FROMM

ERICH FROMM

A través de la autoconciencia y del análisis de uno mismo, método de recuperación del ser que el autor practicó durante toda su vida, **Erich Fromm** nos propone en este bello libro un «arte de vivir» cuyos pilares son el amor, la razón y la actividad productiva.

Lejos de la posibilidad de adquirir sabiduría vital sin ningún tipo de esfuerzo o de sufrimiento –engaño alimentado por las ofertas de la ideología consumista–, Fromm propone redescubrir las fuerzas físicas, psíquicas y espirituales del hombre, así como sus posibilidades de independencia, con el fin de abandonar la orientación hacia el tener –típica de las condiciones económicas, políticas y sociales de la sociedad industrial moderna, en su organización del trabajo y en su modo de producción– y asumir una nueva orientación hacia el ser.

Así, **Erich Fromm** propone transformar las estructuras, los valores espirituales y, sobre todo, los socioeconómicos, para ofrecer al individuo la oportunidad de encontrarse a sí mismo.

9 788449 308611 59510

www.paidos.com

Paidós
Biblioteca
Erich Fromm

1 El arte de amar
2 El miedo a la libertad
3 ¿Podrá sobrevivir el hombre?
4 La condición humana actual
5 Y seréis como dioses
6 El dogma de Cristo
7 La crisis del psicoanálisis
8 Sobre la desobediencia
9 El amor a la vida
10 Del tener al ser
11 Lo inconsciente social
12 Ética y política
13 El arte de escuchar
14 La patología de la normalidad
15 Espíritu y sociedad
16 El humanismo como utopía real

Erich Fromm

DEL TENER AL SER

Caminos y extravíos de la conciencia

Edición a cargo de Rainer Funk

PAIDÓS
Barcelona • Buenos Aires • México

Título original
Vom Haben zum Sein
Publicado en alemán
por Beltz Verlag
(Weinheim y Basilea)

Traducción
Eloy Fuente Herrero

Cubierta
Idee

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© 1989 by The Estate of Erich Fromm
© 1989 para el prólogo y el epílogo de Rainer Funk, Tubinga
© de la traducción, Eloy Fuente Herrero
© 1991 de todas las ediciones en castellano, Espasa Libros, S. L. U., Paseo de Recoletos, 4. 28001 Madrid
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros S. L. U.
www.paidos.com

ISBN: 978-84-493-0861-1
Depósito legal: B. 4.901-2011

Impreso en Book Print
Botànica, 176-178 - 08908
L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)

Impreso en España - *Printed in Spain*

1.ª edición, 1991
10.ª impresión, febrero 2011

SUMARIO

Prólogo 11

I. Introducción: El sentido de la vida 15

II. Extractos de la conciencia 25
1. La gran mentira 25
2. La charla trivial y las malas compañías 36
3. La vida «sin esfuerzo» y «sin dolor» 41
4. El miedo al autoritarismo y el ideal del capricho 43

III. Caminos de la conciencia 47
1. Querer una sola cosa 47
2. Estar despierto 50
3. Hacerse consciente 54
4. Concentrarse 62
5. Meditar 67

IV. El autoanálisis como medio para conocerse a sí mismo 75
1. El psicoanálisis y la conciencia 75
2. El psicoanálisis transterapéutico, como introducción al autoanálisis 88
3. Método de autoanálisis 92
4. Observaciones prácticas 102

V. La evolución de la orientación al tener 113

VI. Dos clases de tener 125
1. Propiedad funcional y propiedad no funcional 125

2. El tener orientado al ser y el tener orientado al poseer 132
3. Significado psicológico de las dos clases de tener 137
4. Ejemplos de tener no funcional 142

VII. En camino del tener al ser 149

Epílogo (Rainer Funk) 155
Bibliografía 159
Indice analítico y de nombres 163

Vivimos una época sin esperanza.
El hombre busca desesperadamente algo en qué creer
y acude a los nuevos gurús.
Ni aun el hombre inteligente, de gran conocimiento,
por desgracia, está a salvo
de formas primitivas de espiritualidad.

La fe apasionada, fanática, en ideas y prohombres
(sean cualesquiera) es idolatría. Se debe
a la falta de equilibrio propio, de propia actividad, a la falta de ser.
Lo mismo ocurre con el gran amor: se convierte en
idolatría cuando alguien cree que la posesión de otro
da respuesta a su vida, le presta seguridad
y se convierte en su dios.

El amor no idolátrico a una idea o a una persona
es sereno, no estridente;
es tranquilo y profundo;
nace a cada instante, pero no es delirio.
No es embriaguez,
ni lleva a la abnegación,
sino que nace de la superación del yo.

PROLOGO

Cuando Erich Fromm escribió en su retiro de Locarno el libro *¿Tener o Ser?*, de 1974 a 1976, compuso muchas más páginas y capítulos de los que finalmente encontraron cabida en el volumen publicado en 1976. En el presente volumen se recogen algunos de dichos capítulos, que completan el libro *¿Tener o Ser?* y suponen su lectura. (Indicamos en el epílogo sus ideas más importantes.)

Al publicar los capítulos que Erich Fromm no incluyó o eliminó entonces, persigo sobre todo dos objetivos:

1) En muchos actos y conversaciones sobre temas del libro *¿Tener o Ser?*, he observado errores y confusiones de sus ideas que no se debían solamente a las resistencias e incompresiones de los lectores, sino también a la omisión de ciertas explicaciones, prácticas y razonamientos, que Erich Fromm había redactado, desde luego, pero le parecieron después tan evidentes que las eliminó al comprimir el libro. A menudo, se interpretaba mal la orientación al tener, como si Erich Fromm persiguiese un ideal ascético y una orientación al no tener. En el capítulo VI se trata de la propiedad y de la posesión, aclarando, entre otras cosas, que hay un tener orientado a la posesión y un tener orientado al ser. También ha originado muchas especulaciones y equivocaciones relacionadas con el pesimismo cultural la cuestión de a qué se debe en realidad la orientación al tener. En el capítulo V se exponen las causas históricas y socioeconómicas de la apasionada tendencia fundamental a tener en vez de a ser y a alimentarse de las propias fuerzas.

2) Pero publicamos también los capítulos omitidos para familiarizar a los lectores del libro *¿Tener o Ser?* con aquello que, en su mayoría, echaron de menos justificadamente: qué pasos concretos puede dar cada uno para practicar la orientación al ser. Al principio, Erich Fromm dedicó todo un capítulo, de 120 páginas en el original, al tema de los «Pasos hacia el Ser»; pero, al terminar de escribirlo, lo eliminó del libro para sustituirlo por otro sobre el hombre nuevo y la sociedad nueva, en el cual indicaba detalladamente de qué manera deben transformarse las estructuras y los valores espirituales y religiosos y, sobre todo, los socioeconómicos, si ha de ofrecerse al individuo una oportunidad de pasar, de la orientación al tener, a la orientación al ser.

Erich Fromm eliminó el capítulo sobre los «Pasos hacia el Ser» por creer que su libro podría interpretarse mal, en el sentido de que sólo se tratase de buscar cada uno su salvación en la conciencia, el propio desarrollo y el autoanálisis, como si así pudiera surgir la sociedad nueva, orientada al ser. El fenómeno general de la orientación al tener, típico de una sociedad opulenta, que todo lo tiene, encuentra sus causas en las condiciones económicas, políticas y sociales de la sociedad industrial moderna, en su organización del trabajo y en su modo de producción.

Pero, por muy cierto que esto sea, para superar la orientación al tener, también es preciso redescubrir las propias fuerzas físicas, psíquicas y espirituales del hombre y sus posibilidades de independizarse. Por eso publicamos ahora este «Pasos hacia el Ser», el grueso del presente volumen, en sus capítulos del II al IV, que quiere ser una guía a la conciencia productiva.

Porque la evolución de los últimos años ha mostrado que, por conciencia, desarrollo y autorrealización, casi siempre se entiende otra cosa: el fortalecimiento de las energías subjetivas del hombre, que no hace, la mayoría de las veces, sino reforzar el propio narcisismo y confirmar la incapacidad de amor y razón (que, según Erich Fromm, son siempre las características de la orientación al ser), pues estas técnicas de conciencia ofrecen nuevas bases para la orientación al tener.

Erich Fromm muestra primero los extravíos de la conciencia, que hace tantos años reconoció y señaló con entusiasmo de propagandista, pero después propone caminos a la conciencia y nos permite participar de los pasos hacia el ser que él mismo practicó diariamente, ocupándose por extenso del autoanálisis en cuanto aplicación del psicoanálisis.

Los textos que se presentan ahora por primera vez no han sido examinados por el autor para su publicación, de modo que hemos debido ordenarlos, sistematizarlos y añadirles títulos. Cuando se añaden u omiten partes del texto, se indica con [...]. Para su mejor comprensión, hemos añadido a veces entre paréntesis el término original inglés. Debo a mi mujer, Renate Oetker-Funk, muchísimas propuestas de corrección del texto y del estilo, precisamente en los lugares que Erich Fromm no había retocado aún.

RAINER FUNK
Tubinga, verano de 1989

I
INTRODUCCION
EL SENTIDO DE LA VIDA

En mi libro [*¿Tener o ser?*], describía los modos existenciales del tener y del ser, así como las consecuencias que del predominio de cada uno de ellos se derivan para el bienestar del hombre; y concluía que su plena humanización le exige cambiar de orientación: de la posesión a la actividad y del egoísmo a la solidaridad. Seguidamente, expondré unas cuantas sugerencias que puedan servir de preparativos para alcanzar este fin.

Pero quien se disponga a ejercitarse en la orientación al ser tendrá que empezar haciéndose la pregunta fundamental: ¿para qué quiero vivir?

Ahora bien, ¿es ésta una pregunta razonable? ¿Hay un motivo para querer vivir, faltándonos el cual preferiríamos no vivir? En realidad, todos los seres vivientes, tanto los animales como el hombre, quieren vivir, y esta voluntad sólo desaparece en circunstancias excepcionales, como un dolor insoportable. En el hombre, pasiones como el amor, el odio, el orgullo y la lealtad pueden ser más fuertes que la voluntad de vivir. Parece que la naturaleza —o, si se prefiere, la evolución— ha dado a todo ser viviente esta voluntad de vivir, y cualesquiera crea el hombre que son sus motivos, no son más que ideas derivadas con las que justifica este impulso biológico.

Pero no hace falta recurrir a la teoría de la evolución. El maestro Eckhart (1927, pág. 365) ha dicho lo mismo de manera más sencilla y poética:

«Quien preguntase a un hombre bueno:
— ¿Por qué amas tú a Dios?,
recibiría como respuesta:
— No lo sé... ¡Porque es Dios!
— ¿Por qué amas la verdad?
— ¡Por la verdad!
— ¿Por qué amas la justicia?
— Por la justicia.
— ¿Por qué amas la bondad?
— Por la bondad.
—Y, ¿por qué vives?
— A fe mía, que no lo sé... ¡Me gusta vivir!»

El querer vivir, el gustarnos vivir, es cosa que no necesita explicación. Pero si nos preguntamos *cómo* queremos vivir, qué pedimos a la vida, qué le hace tener sentido para nosotros; se trata, verdaderamente, de preguntas —más o menos idénticas— que recibirán muchas respuestas diferentes. Unos dirán que quieren amor, otros escogerán el poder, otros seguridad y, otros, placeres sensuales y comodidades, mientras que otros preferirán la fama; pero lo más probable es que la mayoría coincidan en decir que quieren ser *felices*. Y éste es también, para la mayoría de los filósofos y de los teólogos, el propósito de los afanes humanos. Pero si entendemos por felicidad cosas tan diferentes e incompatibles como las citadas, será una idea abstracta y más bien vana. Se trata de examinar qué significa este término, tanto para el filósofo como para el profano.

Aun entendiéndose la felicidad de modos tan diferentes, la mayoría de los pensadores coinciden en la idea de que seremos felices si se cumplen nuestros deseos o, por decirlo de otra manera, si tenemos lo que queremos. Las diferencias entre las diversas ideas están en la respuesta a la pregunta de cuáles son esas necesidades cuya satisfacción nos hace ser felices. Llegamos, pues, al momento en que *la pregunta por el sentido y la finalidad de la vida nos lleva a la cuestión de qué son las necesidades humanas.*

En general, hay dos posturas contrarias. La primera, y casi la única que hoy se defiende, consiste en afirmar que la necesidad es algo enteramente *subjetivo*: es el afán de conseguir una cosa deseada con tanta ansia que justamente podemos llamar necesidad, y cuya satisfacción nos procura placer. Esta definición no atiende al origen de la necesidad. No se pregunta si es de raíz fisiológica, como en el caso del hambre y la sed; o si es debida al desarrollo social y cultural del hombre, como la necesidad de refinamiento en la comida y la bebida, o la de gozar del arte y del pensamiento; o si es socialmente inducida, como la de cigarrillos, coches y aparatos; ni, finalmente, si se trata de una necesidad patológica, como la de tener satisfacciones sádicas o masoquistas.

Tampoco se plantea en esta postura qué consecuencias tiene para el hombre la satisfacción de la necesidad: si enriquece su vida y contribuye a su desarrollo, o lo debilita, lo embota y lo obstaculiza, convirtiéndose en negativa. Se cree cuestión de gusto el que una persona disfrute el cumplimiento de su deseo de oír a Bach, o el de su sadismo dominando o dañando a algún desamparado: mientras sea esto lo que una persona desee, la felicidad consistirá en la satisfacción de esta necesidad. Las únicas excepciones que suelen hacerse son aquellos casos en que la satisfacción de una necesidad perjudica gravemente a otros o va en detrimento de la propia utilidad social. Así, el deseo de destruir y el de consumir estupefacientes no se toman como necesidades legítimas, aunque produzcan «placer».

La postura contraria establece una diferenciación fundamental, atendiendo a si la necesidad conduce al desarrollo

y bienestar del hombre, o lo obstaculiza y perjudica. Piensa en las necesidades que se originan en la naturaleza del hombre y conducen a su desarrollo y a la realización de sí mismo. No hay felicidad puramente subjetiva, sino objetiva, normativa. Sólo conduce a la felicidad el cumplimiento de los deseos que están en el interés del hombre. En el primer caso, digo: «Seré feliz si gozo todos los placeres que desee»; en el segundo: «Seré feliz si logro lo que debo desear, puesto que quiero alcanzar un máximo de bienestar».

No hará falta decir que esta última versión resulta inaceptable desde el punto de vista de la teoría científica tradicional, porque introduce en el cuadro una norma, o sea, una calificación, con lo que parece restarle validez objetiva. La duda está en si no es cierto que la norma en sí tiene validez objetiva. ¿No puede decirse que el hombre tiene una naturaleza? Y si tiene una naturaleza que podemos definir objetivamente, ¿no podremos creer que su finalidad es la misma de todos los seres vivientes, a saber, su más perfecto ejercicio y la más plena realización de sus posibilidades? ¿No se sigue de ello que ciertas normas son conducentes a esta finalidad, mientras que otras la obstaculizan?

Esto puede entenderlo cualquier jardinero. El fin de la vida de un rosal es llegar a actualizar todo su potencial: que sus hojas se desarrollen bien y que su flor sea la rosa más perfecta que pueda nacer de su semilla. El jardinero sabe que, para alcanzar este objetivo, debe seguir ciertas normas conocidas por experiencia. El rosal necesita un tipo especial de tierra, de humedad, de temperatura, de sol y sombra. A él corresponde procurárselos, si quiere conseguir buenas rosas. Pero, incluso sin su ayuda, el rosal trata de satisfacerse un máximo de necesidades. No puede modificar en nada la tierra y la humedad, pero puede inclinarse hacia el sol, si tiene la oportunidad. Lo mismo ocurre con la crianza de animales, aunque

en este caso es mayor la variedad de fines y, por tanto, de normas que el criador puede querer alcanzar. ¿Por qué no habría de ocurrir lo mismo con el género humano?

Aun careciendo de conocimientos teóricos sobre los motivos de que ciertas normas conduzcan al óptimo desarrollo y ejercicio del hombre, la experiencia nos enseña, al menos, tanto como al jardinero y al ganadero. Esta es la razón por la que todos los grandes maestros de la humanidad han llegado a enseñar, esencialmente, las mismas normas, que se resumen en la necesidad de vencer la codicia, el engaño y el odio y de conseguir amor y participación, como condición para alcanzar un grado óptimo de ser. Sacar conclusiones de las pruebas reales, aun careciendo de teorías que las expliquen, es un método perfectamente sensato y de ninguna manera «acientífico», aunque el ideal científico siga siendo descubrir qué leyes hay detrás de las pruebas.

Quienes insisten en negar fundamento teórico a los llamados juicios apreciativos sobre la felicidad humana no hacen la misma objeción ante un problema fisiológico, aunque, naturalmente, el caso es distinto. Supongamos que una persona siente ansia de dulces y pasteles, engorda y pone en peligro su salud: no dirán que, si el comer es su mayor felicidad, debe seguir comiendo, sin dejarse convencer de que renuncie a este placer; reconocerán que esta ansia es cosa diferente a los deseos «normales», precisamente porque daña el organismo. No dicen que esta reserva sea subjetiva, ni acientífica, ni un juicio apreciativo, sencillamente porque sabemos la relación que hay entre el exceso en la comida y la salud. Pero hoy sabemos también mucho de lo patológicas y dañinas que son pasiones como el ansia de fama, de poder, de posesión, de venganza y de dominio, así que, con el mismo fundamento teórico y clínico, podemos calificar de nocivas estas necesidades. No hay más que pensar en la «enferme-

dad del directivo», las úlceras gástricas, que son consecuencia de la vida ajetreada, y en la tensión producida por el exceso de ambición, la falta de equilibrio de la personalidad y la dependencia del éxito. Pero, según muchos datos, hay algo más que esta relación entre las posturas «equivocadas» y la enfermedad somática. En las pasadas décadas, unos cuantos neurólogos, como C. von Monakow, R. B. Livingston y Heinz v. Foerster, han señalado que el hombre está dotado neurológicamente de una moral «biológica», en la que se arraigan normas como las de cooperación y solidaridad y la búsqueda de la verdad y de la libertad. Son ideas que se basan en consideraciones desde el punto de vista de la teoría de la evolución (véase E. Fromm, 1973a, GA VII, págs. 232-235). Por mi parte, he querido mostrar que las principales normas humanas son condiciones para el pleno desarrollo personal, mientras que los deseos puramente subjetivos son objetivamente perniciosos (véase E. Fromm, 1973a, GA VII, y E. Fromm, 1947a, GA II, págs. 14-18).

La finalidad de la vida, tal como la entendemos en las páginas siguientes, puede establecerse en distintos planos. Del modo más general, puede definirse como un desarrollo propio que nos acerque todo lo posible al *modelo* de la naturaleza humana (según Spinoza); o, en otras palabras, el óptimo desarrollo de acuerdo con las condiciones de la existencia humana, *llegando a ser* plenamente lo que *somos* en potencia; dejar que la razón o la experiencia nos lleven a comprender qué normas conducen al bienestar, dada la naturaleza del hombre, que podemos comprender por la razón (según santo Tomás de Aquino).

La que quizá sea la forma fundamental de expresar la finalidad y el sentido de la vida es común a las tradiciones del Lejano y del Cercano Oriente (y Europa): la «Gran Liberación», liberación del dominio de la codicia (en todas sus formas) y de las cadenas del engaño. Podemos encontrar este doble aspecto de la liberación en doctrinas como la religión védica de la India, en el budismo y en el zen chino y japonés; en la forma mítica de Dios como rey supremo en el judaísmo y el cristianismo; culminando en la mística cristiana y musulmana, en Spinoza y en Marx. En todas estas enseñanzas, la liberación interior, el romper las cadenas de la codicia y del engaño, no puede desligarse del óptimo desarrollo de la razón (entendida la razón como el empleo del pensamiento con la finalidad de conocer el mundo *tal como es*, en contraste con la «inteligencia manipuladora», que es el empleo del pensamiento con el propósito de satisfacer un deseo).

Esta relación entre la liberación de la codicia y el primado de la razón es intrínsecamente necesaria. Nuestra razón sólo obra hasta el punto en que no esté sofocada por la codicia. El que está preso de sus pasiones irracionales se encuentra forzosamente a su merced, pierde la capacidad de ser objetivo y no hace más que justificarse cuando cree decir la verdad.

En la sociedad industrial se ha perdido esta idea de la liberación (en sus dos aspectos) como finalidad de la vida, o más bien se ha mermado y tergiversado. Se ha entendido exclusivamente como liberación de fuerzas exteriores: la clase media, como liberación del feudalismo; la clase obrera, del capitalismo, y los pueblos de Africa y Asia, del imperialismo. Se ha tratado esencialmente de una *liberación política*. Me refiero a las ideas y a los sentimientos populares. Desde luego, el concepto de liberación no era principalmente político, si recordamos la filosofía de la Ilustración, con su lema *sapere aude* («Atrévete a saber»), y el interés de los filósofos por la liberación *interior*.

En efecto, la liberación del dominio exterior es necesaria porque merma al hombre, con la excepción de muy pocos in-

dividuos. Pero también la exclusiva atención a ella ha hecho mucho daño: en primer lugar, los liberadores se transformaron con frecuencia en los nuevos dominadores, que no hacían sino vocear los ideales de libertad. Segundo, la liberación política pudo ocultar que se estaba creando una nueva opresión, aunque en formas solapadas y anónimas. Así ha ocurrido en las democracias occidentales, donde la dependencia se disfraza de muchas maneras. (En los países comunistas, la dominación es más franca.) Y, lo más importante, se ha olvidado por completo que el hombre puede ser esclavo sin estar encadenado. Una idea religiosa afirma reiteradamente lo contrario: que el hombre puede ser libre incluso estando encadenado. Y puede ser cierta a veces, en casos rarísimos, pero no tiene importancia en nuestra época. Sí la tiene, en cambio, y mucha, la idea de que el hombre puede ser un esclavo sin cadenas: no se ha hecho más que trasladar las cadenas, del exterior, al interior del hombre. El aparato sugestionador de la sociedad lo atiborra de ideas y necesidades. Y estas cadenas son mucho más fuertes que las exteriores: porque éstas, al menos, el hombre las ve, pero no se da cuenta de las cadenas interiores que arrastra creyendo ser libre. Puede tratar de romper las cadenas exteriores, pero ¿cómo se librará de unas cadenas cuya existencia desconoce?

Toda tentativa de superar la crisis, quizá fatal, de los países industriales, y es posible que del género humano, habrá de empezar por ver cuáles son las cadenas exteriores *y* las interiores; habrá de basarse en la liberación del hombre, en el sentido humanista clásico, así como en el moderno sentido político y social. En general, la Iglesia sigue hablando sólo de la liberación interior. Los partidos políticos, desde los liberales hasta los comunistas, hablan sólo de la liberación exterior. Sin embargo, vemos claramente en la historia que la una sin la otra da lugar a una ideología que deja al hombre

indefenso y dependiente. El único objetivo realista es la liberación *total,* objetivo que bien podríamos llamar *humanismo radical* (o *revolucionario*).

En la sociedad industrial se ha tergiversado también el concepto de la razón, tal como ha ocurrido con el de la liberación. Desde el comienzo del Renacimiento, el principal objeto que la razón trató de captar fue la naturaleza, y los frutos de la nueva ciencia fueron las maravillas técnicas. El hombre dejó de ser objeto de estudio hasta hace poco, en las formas enajenadas de la psicología, la antropología y la sociología, convirtiéndose cada vez más en mero instrumento para fines económicos. En los casi tres siglos después de Spinoza, fue Freud el primero que volvió a hacer del «hombre interior» objeto científico, aun constreñido como estaba por el estrecho marco del materialismo burgués.

Hoy la cuestión esencial es, me parece, si podremos recrear el concepto clásico de la liberación interna *y* externa y el concepto de la razón en sus dos aspectos, aplicado a la naturaleza (ciencia) y aplicado al hombre (conocimiento de sí mismo).

Antes de hacer unas sugerencias sobre ciertos preparativos para aprender el arte de vivir, quiero asegurarme de que no se interpretarán mal mis intenciones. Si el lector espera en este capítulo una breve receta para aprender el arte de vivir, será mejor que lo deje aquí. Lo único que quiero y puedo ofrecer son unas sugerencias sobre la dirección en que podrá encontrar respuestas y ensayar un esbozo de algunas de ellas. Lo que tengo que decir es incompleto, y la única compensación para el lector será que hablaré solamente de los métodos que yo mismo haya practicado y experimentado.

Este principio de exposición implica que no voy a tratar de escribir sobre todos los métodos preparatorios, ni siquiera sobre los más importantes. No hablaremos del yoga, del

zen, de la meditación centrada en las palabras, ni de los métodos de relajación de Alexander, Jacobson y Feldenkreis. Tratar sistemáticamente de todos los métodos exigiría por lo menos todo un volumen y, además, no sería yo el más indicado para escribir tal compendio, pues creo que no podemos escribir sobre experiencias que no hayamos vivido.

De hecho, podría terminar este capítulo justo aquí, diciendo: lea las obras de los maestros del vivir, llegue a comprender el verdadero sentido de sus palabras, fórmese su propia idea de lo que quiera hacer con su vida; abandone la ingenua idea de que no necesita maestro, ni guía, ni modelo; de que puede averiguar, en el lapso de una vida, lo que han descubierto las mentes más grandes del género humano en muchos millares de años, a partir de las piedras y los esbozos que les dejaron sus predecesores. Según dijo uno de los mayores maestros del vivir, el maestro Eckhart: «¿Cómo puede vivir nadie sin haber sido instruido en el arte de vivir y de morir?».

Sin embargo, no terminaré aquí el libro, sino que trataré de señalar, de forma sencilla, ciertos caminos y extravíos que he aprendido estudiando a los grandes maestros.

II
EXTRAVIOS DE LA CONCIENCIA

Incluso antes de considerar los preparativos, deben conocerse los obstáculos más importantes del camino. Si no sabemos qué hay que evitar, todo empeño será vano.

1. La gran mentira

Quizás el obstáculo más difícil para aprender el arte de vivir sea lo que llamaré «la gran mentira». No se limita al terreno de la información humana: al contrario, ésta no es más que una manifestación de la gran mentira que penetra todas las esferas de nuestra sociedad. Esos productos que se fabrican para durar poco, sobrevalorados, o realmente inútiles, si no perjudiciales, para el comprador; esa publicidad que mezcla un poco de verdad con mucha falsedad, y otros muchos fenómenos sociales forman parte de esa gran estafa que la ley persigue sólo en sus manifestaciones más burdas. El valor real de una mercancía se encubre con el que indican la publicidad y el nombre e importancia del productor. ¿Cómo podría ser de otra manera en un sistema cuyo principio básico es que la producción se base en el máximo lucro, no en la máxima utilidad para el hombre?

En la esfera política, la gran mentira se ha dejado ver no hace mucho tiempo en los casos del Watergate y de la guerra del Vietnam, a través de las falsedades que se decían sobre una «victoria próxima» y el engaño deliberado, como las falsas informaciones sobre ataques aéreos. Sin embargo,

sólo se ha descubierto la punta del *iceberg* de la mentira política.

En pintura y literatura, la mentira tampoco tiene freno. [...] El público, e incluso las personas cultas, han perdido la capacidad de distinguir entre lo genuino y lo fingido. Es un defecto que tiene varias causas; en primer lugar, la orientación puramente cerebral de la mayoría. Atienden sólo a *palabras* y conceptos intelectuales, sin aplicar el «sexto sentido» para probar la autenticidad del autor.

Por poner un ejemplo: hay escritores sobre budismo zen, como Daisetz T. Suzuki, cuya autenticidad está fuera de toda duda. Habla de lo que ha experimentado él mismo. El mero hecho de esta autenticidad hace que sus libros, a menudo, sean difíciles de leer, porque es esencial para el zen no dar respuestas racionalmente satisfactorias. Otros autores parecen describir apropiadamente las *ideas* del zen, pero son meros intelectuales, con muy poca experiencia. Sus libros son más fáciles de entender, pero no transmiten la cualidad esencial del zen. Sin embargo, según creo, la mayoría de quienes aseguran tener un interés serio por el zen no se han dado cuenta de la decisiva diferencia cualitativa entre estas categorías.

El otro motivo para la dificultad de distinguir entre lo auténtico y lo falso es la fascinación del poder y la fama. Si la habilidad publicitaria hace famosos el nombre de una persona o el título de un libro, el hombre medio se inclina a creer la propaganda. Hay otro factor que contribuye a esto en gran manera. En una sociedad totalmente comercializada, en la que la venalidad y el máximo beneficio constituyen los valores centrales de todas las cosas, cada uno se ve a sí mismo como un capital que debe invertir en el mercado con la finalidad de obtener el máximo beneficio (éxito), y su valor de uso no es superior al de una pasta dentífrica o un medicamento. Poco importa que sea amable, inteligente, creativo y

animoso si estas cualidades no le han servido para conseguir el éxito. En cambio, si no pasa de mediocre como persona, escritor, artista o lo que sea, pero tiene un ansia narcisista, resuelta, obsesiva y descarada por salir en los periódicos, con un poco de talento fácilmente se convertirá en uno de los «grandes artistas o escritores» del día. Claro que él no es el único que interviene: los marchantes, los agentes literarios, los «relaciones públicas», los editores..., todos están interesados económicamente en su éxito. Son ellos quienes lo han «hecho». Y una vez que ha llegado a ser un escritor, pintor o cantante anunciado en todo el país; una vez que ha llegado a ser una «celebridad», es ya un gran hombre, lo mismo que el mejor detergente es el más anunciado, y el que la gente más recuerda si ve la televisión. El fraude y el engaño no son nuevos: han existido siempre. Pero no ha habido otra época en que tuviese tanta importancia mantenerse en el candelero.

Con estos ejemplos, nos estamos refiriendo a la parte de la gran mentira que es más importante en el contexto de este libro: la mentira en el terreno de *la salvación del hombre*, de su bienestar, desarrollo y felicidad.

Debo confesar ahora que he vacilado mucho antes de escribir este capítulo, e incluso me ha tentado el omitirlo después de haberlo escrito; porque en este terreno casi no quedan palabras que no hayan sido comercializadas, corrompidas ni maltratadas de alguna manera. Varios escritores y asociaciones han rebajado, y hasta utilizado con fines publicitarios, expresiones como «desarrollo humano», «potencial de desarrollo», «realización de sí mismo», «sentir contra pensar», «el aquí y ahora» y otras muchas. [...] Piense el lector que las palabras no tienen realidad en sí mismas, sino en el contexto en que se emplean y en las intenciones y carácter de quien las emplea. Si se interpretan parcialmente, sin perspectiva de fondo, no comunican, sino que ocultan las ideas.

Debo advertir también que, al hablar de la mentira, no quiero decir que los líderes y defensores de estos movimientos sean conscientemente insinceros ni pretendan engañar al público. Algunos sí, pero creo que muchos de ellos quieren hacer el bien y tienen fe en la utilidad de sus mercancías espirituales. Sin embargo, el engaño no sólo es consciente y deliberado: el engaño en el que creen sus propios autores es el más peligroso para la sociedad, trátese de preparar una guerra o de enseñar el camino a la felicidad. En realidad, ciertas cosas hay que decirlas, aun a riesgo de que se tomen como ataques personales a gente bienintencionada.

Y no hay demasiado motivo para los ataques personales, pues estos mercaderes de la salvación no hacen sino responder a una gran demanda. ¿Cómo podría ser de otro modo? La gente está confusa e insegura, busca respuestas que le proporcionen la alegría, la tranquilidad, el autoconocimiento y la salvación, pero quiere además que sean fáciles de aprender, que exijan poco esfuerzo o ninguno y que den rápidos resultados.

En los años veinte y treinta surgió un movimiento nuevo, nacido del genuino interés de unas cuantas personas por unas ideas hasta entonces impopulares y por otras nuevas, ordenadas en torno a dos cuestiones: la liberación del cuerpo y la liberación de la mente de las cadenas con que la vida tradicional los había atado y desvirtuado. La primera tendencia tuvo dos orígenes: uno, psicoanalítico. Georg Groddek fue el primero que empleó el masaje para relajar el cuerpo y ayudar al paciente a librarse de sus tensiones y represiones. Wilhelm Reich siguió el mismo método más sistemáticamente y con más conciencia teórica de lo que estaba haciendo: romper la resistencia que defiende lo reprimido quebrando la postura rígida y deformada que funciona como una coraza defensiva de la represión. El segundo origen consistió en varios

métodos de conciencia física, empezando por la labor de Elsa Gindler en los años veinte.

La segunda tendencia, de liberación de la mente, se centró sobre todo en ideas orientales, particularmente en ciertas formas de yoga, budismo zen y meditación budista. Todas estas ideas y métodos, por los que sólo se interesaban unas cuantas personas, son genuinos e importantes y han ayudado en gran manera a muchos que ya no esperaban encontrar un fácil atajo hacia la salvación.

Durante los años cincuenta y sesenta, fueron muchísimos más los que buscaban nuevos caminos de felicidad. Y empezó a formarse un mercado a gran escala. California, en particular, fue tierra fecunda para la mezcla de métodos legítimos, como algunos de los citados, con otros de pacotilla, que en breves cursos, en una especie de *buffet* libre espiritual, prometían sensibilidad, gozo, penetración, conocimiento de sí mismo, aumento de la afectividad, relajación... Hoy no falta nada en este programa: ofrecen adiestramiento sensorial, terapia de grupo, zen, T'ai Chi Ch'uan, esto y aquello, en un ambiente agradable, acompañado de otros que tienen la misma preocupación: la falta de relaciones y sentimientos verdaderos. Desde estudiantes universitarios hasta directivos de empresa, todo el mundo encuentra lo que quiere, sin que se le pida mucho esfuerzo.

Hay platos de este *buffet*, como la «conciencia sensorial», de Charlotte Selver (véase C. V. W. Brooks, 1974), que no albergan nada nocivo en su enseñanza. Sólo me desagrada la atmósfera en que se enseñan. En otros planes, la mentira reside en la superficialidad de la doctrina, en especial cuando pretende basarse en el pensamiento de los grandes maestros; pero, casi siempre, en prometer —franca o tácitamente— una transformación profunda de la personalidad, cuando lo que se da es una mejora transitoria de los síntomas o, a

lo sumo, una estimulación de la energía y un poco de relajación. En lo esencial, estos métodos sirven para sentirse mejor sin tener que variar mucho el carácter, al mismo tiempo que uno se va adaptando a la sociedad.

Sin embargo, este movimiento californiano es insignificante en comparación con la gran fabricación en serie de mercancías espirituales que han emprendido por ahí ciertos «gurús» hindúes. El éxito más sorprendente ha sido el del movimiento llamado «Meditación Trascendental», dirigido por el hindú Maharishi Mahesh Yogi. Este gurú echó mano a una idea hindú muy antigua: la meditación sobre un *mantra*. Un mantra es una palabra de los textos sagrados hindúes que adquiere un significado especial mediante la concentración (como el OM de los Upanishad). Esta concentración produce relajación, alivio de la tensión y la correspondiente sensación de bienestar. Este método puede practicarse empleando palabras del idioma propio, como «tranquilo», «amor», «uno», «paz», o cualesquiera otras que resulten indicadas. Parece ser que, practicado regularmente todos los días en postura de descanso, con los ojos cerrados, durante unos veinte minutos, tiene un señalado efecto de calma, relajación y aumento de la energía. (Yo aún no lo he practicado, de modo que sólo me baso en comunicaciones bastante fiables.)

Maharishi no inventó este método, pero sí la manera de empaquetarlo y venderlo. Primero, vende el mantra asegurando que se escoge siempre el más adecuado para la personalidad del cliente. (Aunque existiese esta relación entre individuo y mantra, sería difícil que cualquiera de los miles de maestros que introducen en el secreto a los novicios conociese lo suficiente la personalidad del nuevo cliente como para escoger bien.) El cuento del mantra fabricado a la medida permite vendérselo al novato por una bonita suma. «Se tienen en cuenta los deseos personales del individuo, y el maestro *confirma la posibilidad de que se cumplan*.» (Véase *Transzendentale Meditation*, 1974.) ¡Vaya promesa! ¡Cualquier deseo puede cumplirse, con tal de practicar la Meditación Trascendental!

Después de asistir a dos clases introductorias, el novicio mantiene una entrevista con el maestro; entonces se celebra una pequeña ceremonia en la que recibe su mantra personal y se le da instrucciones de no pronunciarlo nunca en voz alta, ni para sí mismo ni para nadie, y se le da a firmar una declaración de que no enseñará el método a nadie (naturalmente, para mantener intacto el monopolio). El nuevo adicto tiene derecho a que su introductor le haga un examen anual de sus progresos; pero, por lo que tengo entendido, suele tratarse de un breve procedimiento rutinario.

Este movimiento cuenta ya con centenares de miles de adictos practicantes, sobre todo en los Estados Unidos, aunque también van aumentando en los países europeos. Además del cumplimiento de cualquier deseo personal, la Meditación Trascendental promete que su práctica no exigirá ningún esfuerzo y, sin embargo, sentará las bases para conducirse adecuadamente y tener éxito. Coinciden el éxito y el desarrollo personal, se reconcilian Dios y el César; cuanto mayor sea nuestra edificación espiritual, tanto más éxito tendremos en los negocios. En realidad, el mismo movimiento, con su publicidad, su lenguaje vago y con frecuencia absurdo, su alusión a ideas respetables y su culto a un líder sonriente, ha adquirido todas las características de una gran industria.

La existencia y popularidad de este movimiento no debe sorprender más que la de ciertos medicamentos. Lo sorprendente es que, entre sus adictos y defensores, como sé por experiencia, haya personas de integridad incuestionable, gran inteligencia y enorme penetración psicológica. Debo admitir que me desconcierta. Su reacción positiva se debe, desde lue-

go, a la relajación y energía que proporcionan los ejercicios de meditación. Pero lo desconcertante es que no les repelan la confusión de su lenguaje, su tosco espíritu de Relaciones Públicas, la exageración de las promesas, o el mercado que se forma alrededor del negocio de la salvación, y por qué mantienen su relación con la Meditación Trascendental en vez de escoger otro método menos engañoso entre los antes citados. ¿Se habrán extendido ya tanto el espíritu de la gran industria y sus métodos de venta que incluso se aceptan en el terreno del propio desarrollo espiritual?

En mi opinión, la meditación mantra, a pesar de su buen efecto, perjudica a sus practicantes. Para estimar este perjuicio, no debemos quedarnos en el acto aislado de la meditación, sino considerar todo el edificio del que forma parte. Se defiende una idolatría, con lo que se reduce la propia independencia; se defiende el carácter deshumanizador de nuestra cultura, la comercialización de todos los valores, el espíritu de la falsedad publicitaria, el deseo de conseguirlo todo sin esfuerzo y la corrupción de los valores tradicionales, como el conocimiento de sí mismo, el gozo y el bienestar, todo muy bien envuelto. La consecuencia es que la mente se confunde y se inunda con más engaños aún de los que tenía y trataba de expulsar.

Otro peligro de los movimientos como la Meditación Trascendental es que, por su retórica, atraen a muchas personas auténticamente deseosas de lograr una transformación interior y de encontrar un nuevo sentido a su vida. Pero, en el mejor de los casos, no son más que métodos de relajación, comparables al *hatha yoga*, o al respetable «entrenamiento autógeno» de I. H. Schultz, que en muchas personas ha producido estados de relajación renovadora y activadora. Tal relajación, aun siendo conveniente, no tiene nada que ver con el paso del egocentrismo a la libertad interior, que resulta fundamental para el ser humano. Es tan útil para una persona vana y egocéntrica como para la que haya abandonado gran parte de su orientación al tener. Por pretender ofrecer algo más que una relajación momentánea, la Meditación Trascendental cierra el camino a muchos que, de no haber creído en ella, habrían buscado una verdadera senda de liberación.

Ultimamente, este movimiento trata también de atraer a quienes no se interesan sólo por sí mismos, sino también por la humanidad. El 8 de enero de 1972, el Maharishi anunció en Mallorca, a dos mil nuevos maestros de la «ciencia de la inteligencia creativa», después de siete días de silencio, un «plan mundial». Habría de cumplirse construyendo 3500 «centros del plan mundial», uno por cada millón de personas. Cada centro instruiría a mil maestros de la ciencia de la inteligencia creativa, de modo que, al final, cada mil personas de todas las partes del mundo contarían con un maestro. El plan mundial tenía siete objetivos, entre ellos «perfeccionar las realizaciones gubernamentales» y «eliminar los viejos problemas de la delincuencia y de todos los comportamientos que provocan infortunio». Para alcanzar los siete objetivos, habría siete cursos. Resumiendo sus propósitos, declaraba el Maharishi: «No deberemos considerar que hemos tenido éxito hasta que hayan disminuido en gran medida, y se hayan eliminado finalmente, los problemas del mundo de hoy y sean capaces las autoridades de todos los países de educar ciudadanos plenamente desarrollados». (Véase *Transzendentale Meditation*, 1974.)

¿Hará falta algún comentario para demostrar que estos planes de salvación del mundo no encierran más ideas que la de una vulgar estrategia de venta?

El éxito de la Meditación Trascendental dio origen a empresas parecidas, de la última de las cuales informaba el semanario *Newsweek* en su número del 17 de febrero de 1975:

un tal Jack Rosenberg, que se hace llamar Werner Erhard (de Wernherr von Braun y el ex canciller alemán Ludwig Erhard), fundó el Erhard Seminar Training, en el que embutió su «experiencia» de yoga, zen, entrenamiento sensorial y terapia de grupo en un nuevo paquete, que se vende a 250 dólares en dos sesiones de fin de semana. Según el reportaje, el año pasado había tratado ya a seis mil buscadores de la salvación, con grandes beneficios para el negocio. Es poco, comparado con la Meditación Trascendental, pero muestra que ahora no sólo los hindúes pueden entrar en esta industria, sino también un antiguo especialista en motivación personal, vecino de Filadelfia.

He dedicado tanto espacio a estos movimientos porque creo que nos enseñan una lección importante: el principio de todo camino hacia la propia transformación es reconocer cada vez más la realidad y descubrir los engaños que corrompen, hasta hacerla venenosa, aun la doctrina más excelsa. No me refiero a los posibles errores de la doctrina. La enseñanza de Buda no está viciada para quien no crea en la transmigración, ni está viciada la Biblia porque se enfrente al saber, más realista, de la historia de la Tierra y de la evolución del hombre. Pero sí hay falsedades y engaños intrínsecos que corrompen la doctrina, como anunciar que pueden lograrse magníficos resultados sin esfuerzo, o que el ansia de fama puede correr paralela al desinterés, o que los métodos de sugestión de masas son compatibles con la independencia.

Ser ingenuos y fáciles de engañar es hoy más inadmisible que nunca, puesto que el predominio de la falsedad puede llevarnos a una catástrofe, porque cierra los ojos a los verdaderos peligros y a las posibilidades verdaderas.

Los «realistas» dicen que los partidarios de la amabilidad tienen buena intención, pero que son ingenuos y están en las nubes, o sea, que son tontos. Y no les falta razón. Muchos de los que aborrecen la violencia, el odio y el egoísmo son ingenuos. Necesitan creer que «todo el mundo es bueno» para poder conservar la fe en sí mismos. No tienen la suficiente firmeza de convicción como para creer en las fecundas posibilidades del hombre sin cerrar los ojos a la maldad y perversidad de individuos y grupos. De esta manera, sus tentativas de alcanzar un máximo de bienestar acaban fracasando. Cualquier decepción grande los convencerá de que estaban equivocados, o los empujará a la depresión, por no saber ya en qué creer.

La fe en la vida, en sí mismo y en los demás tiene que edificarse sobre el terreno firme del realismo; es decir, sobre la capacidad de ver el mal donde está, de ver la trampa, la destructividad y el egoísmo, no sólo cuando se presentan a cara descubierta, sino también en sus muchas máscaras y disfraces. Verdaderamente, la fe, el amor y la esperanza han de ir acompañados de tal pasión por la realidad en toda su desnudez, que el ajeno puede verse inclinado a llamar «cínica» esta postura. Pues que sea cínica, si entendemos por tal el no querer que nos tomen el pelo con las mentiras agradables y sabrosas que llenan casi todo lo que se dice y se cree. Pero este tipo de «cinismo» no lo es en realidad: es crítica intransigente, es negarse a tomar parte en un sistema de engaños. El maestro Eckhart lo expresaba breve y escuetamente cuando decía del «inocente» (a quien Jesús enseñaba): «No engaña a nadie, *pero tampoco se deja engañar*».

En efecto, ni Buda, ni los profetas, ni Jesús, ni Eckhart, ni Spinoza, ni Marx, ni Schweitzer, era blandos. Al contrario, eran tercos realistas y, en su mayoría, no fueron perseguidos y calumniados por predicar la virtud, sino por decir la verdad. No respetaron el poder, los títulos, ni la fama, y sabían que el rey iba desnudo; y sabían que los poderosos son capaces de matar a los «profetas».

2. La charla trivial y las malas compañías

Otro de los obstáculos para aprender el arte del ser es entregarse a la *charla trivial* y a las *malas compañías*.

¿Qué es trivial? Viene del latín *tri-via* (cruce de tres caminos) y suele denotar «tópico», vulgar, mediocre e insignificante. Podríamos definir, pues, «trivial» como la postura que se interesa sólo por la superficie de las cosas, no por sus causas ni interioridades; la postura que no distingue entre lo esencial y lo inesencial, o que tiende a confundir ambas cualidades. Podemos decir también que la trivialidad se deriva del vacío, la indiferencia y la rutina, o de cualquier cosa que no esté relacionada con la misión esencial del hombre: nacer plenamente.

En este sentido definía Buda la charla trivial, diciendo: «Cuando el ánimo de un monje lo incline a conversar, deberá pensar así: "No entraré en esa baja especie de conversación que es vulgar, mundana e insustancial; que no lleva al desapego, al desapasionamiento, suspensión, tranquilidad, conocimiento directo, iluminación y extinción; a saber, hablar de reyes, ladrones, ministros, ejércitos, hambre y guerra; de comida, bebida, vestido y vivienda; de joyas, perfumes, parientes, vehículos, aldeas, villas, ciudades y países; de mujeres y vino, de los chismes de la calle y de la fuente; hablar de los antepasados, de pequeñeces, de historias sobre el origen del mundo y del mar, de si las cosas son así o asá, y temas parecidos". Entonces lo comprenderá todo claramente.

»"Pero la conversación que sirva de ayuda para llevar una vida austera, que convenga a la claridad mental, que lleve al completo desapego, desapasionamiento, suspensión, tranquilidad, conocimiento directo, iluminación y extinción; que sea hablar de frugalidad, conformidad, soledad, retiro, perseverancia, virtud, concentración, sabiduría, de la redención y de la lucidez que ésta otorga: en semejante conversación sí entraré". Entonces lo comprenderá todo claramente». (K. E. Neumann, 1902, págs. 240 y sigs.)

A quien no sea budista, no le parecerán charla trivial algunos de estos ejemplos, como la cuestión del origen del mundo, e incluso un budista quizá diga que Buda no consideraría trivial una conversación seria sobre el hambre con la intención de prestar ayuda. Sea como fuere, toda esta lista, con su esforzada recapitulación de temas, varios sagrados para algunos y estimados por muchos, es impresionante, porque transmite el sabor de la vulgaridad. ¡Cuantísimos millones de conversaciones se han celebrado sobre la inflación, Vietnam, el Oriente Próximo, Watergate, las elecciones, etc., y qué poquísimas veces pasan de lo consabido y de la mezquina opinión partidaria para llegar a las causas y raíces de los fenómenos! Uno se inclina a creer que la gente necesita guerras, crímenes, escándalos y aun enfermedades, para tener algo de qué hablar, o sea, con el fin de tener un motivo para comunicarse, aunque sea en el plano de la trivialidad. En efecto, si los hombres se han transformado en mercancías, ¿cómo puede ser su conversación, sino trivial? Si los productos del mercado pudiesen hablar, ¿no charlarían sobre los clientes, sobre el comportamiento de los vendedores, de su esperanza de conseguir un precio alto y de su decepción al quedar claro que no se van a vender?

La mayor parte de la charla trivial quizá sea el hablar de sí mismo. De ahí el cuento de nunca acabar con la salud y la enfermedad, los hijos, los viajes, los éxitos, lo que uno ha hecho y las innumerables cosas cotidianas que parecen tan importantes. Como uno no puede pasarse todo el rato hablando de sí mismo sin que lo consideren un pelmazo, sólo puede gozar de este privilegio de hablar de sí mismo a cambio de su disposición a escuchar a los demás hablar de sí mis-

mos. Las reuniones particulares, como a menudo también las asambleas de toda clase de grupos y asociaciones, son un pequeño mercado en el que uno cambia su necesidad de hablar de sí mismo y su deseo de que lo escuchen por el deseo de los demás de tener la misma oportunidad. La mayoría de las personas respetan este comercio. Quienes no lo respetan, y quieren hablar más de sí mismos y están menos dispuestos a escuchar, resultan «tramposos», disgustan y han de buscar compañías inferiores para que los soporten.

Es difícil exagerar la necesidad de las personas de hablar de sí mismas y de que las escuchen. Si mostrasen únicamente esta necesidad los muy narcisistas, que sólo están satisfechos consigo mismos, sería fácil entenderla. Pero la tiene el hombre corriente, por motivos esenciales a nuestra cultura. El hombre moderno es un hombre-masa, está muy «socializado», pero también está muy solo (fenómeno que David Riesman ha comentado muy acertadamente en su libro *La muchedumbre solitaria**). Está enajenado de los demás y enfrentado a un dilema: tiene miedo a una relación íntima con otro, pero también tiene miedo a la soledad. La función de la conversación trivial, ¿no será la de resolver el problema de cómo seguir estando solo sin quedar aislado?

Hablar llega a ser una manía. Mientras yo hable, sé que existo, que no soy nadie, que tengo pasado, trabajo y familia. Y hablando de todo esto, me afirmo a mí mismo.

Sin embargo, necesito alguien que me escuche. Si sólo hablase para mis adentros, me volvería loco. Entonces, el oyente ofrece la apariencia de un diálogo, cuando en realidad no hay más que un monólogo.

* Barcelona, Paidós, 1981. [R.]

Mala compañía no es sólo la de personas meramente triviales, sino también la compañía de personas malas, sádicas, destructivas y hostiles a la vida. Pero, podríamos preguntarnos, ¿qué peligro hay en la compañía de malas personas cuando no traten de perjudicarnos, de una manera u otra?

Para contestar a esta pregunta, debe tenerse en cuenta una ley de las relaciones humanas: *No hay encuentro entre dos personas que no tenga alguna consecuencia para las dos*. Ninguna reunión de dos personas, ninguna conversación entre ellas, excepto quizá la más casual, deja a ninguna de las dos como eran, a pesar de que el cambio pueda ser mínimo, y no reconocerse sino por su efecto acumulado en el caso de trato frecuente. Incluso un encuentro casual puede tener un efecto considerable. ¿A quién no ha conmovido en su vida la amabilidad del rostro de una persona a la que no vio por más de un minuto, y a la que no habló? ¿Quién no ha sentido horror ante una cara verdaderamente malvada, aunque la viese sólo un momento? Habrá muchos que recuerden durante años, o toda la vida, caras semejantes y la impresión que les produjeron. ¿Quién no se ha sentido animado después de haber estado con cierta persona, más vivo, de mejor humor, e incluso, a veces, más valiente y con la cabeza más clara, aunque este cambio no se deba al tema de la conversación? Por otra parte, después de haber estado con otro, muchos han tenido la experiencia de caer en la depresión, el cansancio o el abatimiento, sin poderlo atribuir al *tema* de la conversación que se ha mantenido.

No hablo del influjo que sobre una persona ejerce otra de la que está enamorada, a la que admira o teme, etc. Naturalmente, lo que ésta dice, o su forma de comportarse, puede tener gran influencia sobre la persona que se encuentra bajo su hechizo. Hablo de la influencia de una persona sobre los que no tienen con ella ninguna relación especial.

Todas estas consideraciones nos llevan a la conclusión de que conviene evitar siempre las compañías malas y triviales, a menos que podamos defendernos perfectamente, con lo que haríamos dudar al otro de su postura.

Cuando no podamos evitar las malas compañías, no debemos dejarnos engañar: tenemos que ver la insinceridad tras su máscara de amabilidad; la destructividad, tras la máscara de las eternas quejas sobre lo desgraciadas que son; el narcisismo que esconden detrás de su encanto... Tampoco debemos obrar como si nos engañase su falsa apariencia, para evitar que nos impongan también a nosotros mismos cierta insinceridad. No hace falta decirles lo que vemos, pero tampoco hacerles creer que estamos ciegos. El gran filósofo judío Maimónides, reconociendo la influencia de las malas compañías, hacía esta severa recomendación: «Si son malos los habitantes del país en que vives, evita su compañía. Si quieren obligarte a unirte a ellos, abandona el país, aunque tengas que ir al desierto».

¿Y qué importa si los demás no nos entienden? Cuando nos exigen hacer sólo lo que entienden, lo que hacen ellos es tratar de imponérsenos. Si dicen que somos «raros» o «insociables», que lo digan. Lo que les molesta, sobre todo, es nuestra libertad y nuestra valentía de ser nosotros mismos. A nadie tenemos que rendir cuentas, mientras no hagamos daño a nadie. ¡Cuántas vidas se han arruinado por esta necesidad de «explicarse»!, lo que suele querer decir que la explicación se «entienda», esto es, se apruebe. Que juzguen nuestros actos y, por ellos, nuestras intenciones verdaderas, pero sepamos que una persona libre sólo debe rendir cuentas a sí misma, a su razón y a su conciencia, así como a las pocas personas que puedan tener justo derecho a ello.

3. La vida «sin esfuerzo» y «sin dolor»

Otro obstáculo para aprender el arte de vivir es creer que pueda conseguirse algo «sin esfuerzo» y «sin dolor». La gente se ha convencido de que todo, aun las tareas más difíciles, deben poder cumplirse con muy poco o ningún esfuerzo. Es una idea tan extendida que no necesita de larga explicación. Pensemos en nuestros métodos de enseñanza. Convencemos a nuestros jóvenes, les rogamos en realidad, que se instruyan. Pero, en nombre de la «autoexpresión», de la «anticompetitividad» y de la «libertad», hacemos toda enseñanza lo más fácil y agradable que podemos. La única excepción son las ciencias naturales, en las que sí se persigue una competencia verdadera y en las que no se puede dominar una materia en «clases fáciles». Pero en ciencias sociales y en las asignaturas de arte y literatura, así como en la enseñanza primaria y secundaria, encontramos la misma tendencia: «Tómalo con calma, no te rompas la cabeza». Del profesor que insiste en el trabajo se dice que es «autoritario» o «chapado a la antigua».

No es difícil descubrir las causas de esta tendencia. La creciente demanda de técnicos, de personas semiinstruidas, en la industria de servicios, desde auxiliares hasta puestos intermedios, requiere los conocimientos superficiales que proporcionan nuestros centros de enseñanza. En segundo lugar, todo nuestro sistema social se basa en el falso principio de que a nadie se le obliga a hacer lo que hace: si lo hace es porque le gusta. Esta sustitución de la imposición franca por la oculta se manifiesta en todos los terrenos vitales: la violencia se disfraza de asentimiento y el asentimiento se consigue mediante la sugestión de las masas. Como consecuencia, no debe sentirse que el estudio es impuesto, sino que es agradable, sobre todo en los terrenos en que es mínima la necesidad social de un conocimiento serio.

Esta idea del estudio sin esfuerzo tiene otra causa: el progreso técnico ha disminuido, de hecho, la cantidad de energía física que se necesita para producir mercancías. La primera revolución industrial sustituyó la energía animal y humana por la energía mecánica. La segunda revolución industrial entrega el pensamiento y la memoria a los ordenadores. Esta liberación del trabajo fatigoso se considera como el regalo más grande del «progreso» moderno. Y es un regalo, a condición de que la energía humana así liberada se aplique a tareas más elevadas y creativas. Pero no es eso lo que ha ocurrido. De la liberación de la máquina se ha derivado el ideal de la pereza absoluta, el horror a cualquier esfuerzo verdadero. Vivir bien es vivir sin esfuerzo. Y cuando no hay más remedio que esforzarse un poco, se cree, por decirlo así, que se trata de algo pasado de moda: sólo se hace si no hay más remedio, no voluntariamente. Cogemos el coche para ir a la tienda que hay dos manzanas más allá y evitarnos el «esfuerzo» de andar; y el dependiente usa la calculadora para ahorrarse el esfuerzo mental de sumar tres números.

El ideal de la vida sin dolor es semejante. Es también una fobia: hay que evitar, en toda circunstancia, el dolor y el sufrimiento, físico y, particularmente, mental. La era del progreso moderno pretende llevar al hombre a la tierra prometida de una existencia sin dolor. Y en efecto, la gente se crea una especie de miedo crónico al dolor. Hablamos ahora del dolor en el sentido más simple del término, no sólo físico y mental. También es doloroso practicar escalas horas y horas todos los días, estudiar una materia poco interesante, pero necesaria para adquirir el conocimiento que me interesa, quedarme estudiando cuando me gustaría ir a ver a mi novia, o tan sólo a pasear, o a divertirme con los amigos.

Se trata de pequeñas incomodidades, pero tenemos que estar dispuestos a aceptarlas con alegría y sin enojo, si queremos aprender a concentrarnos en lo esencial y corregir lo que esté equivocado en nuestra jerarquía de valores. Cuando se trate de un sufrimiento más grave, habrá que decir que la felicidad es la suerte de sólo unos cuantos, mientras que el padecimiento a todos toca en suerte. Una de las bases más firmes de la solidaridad está en la experiencia de compartir el padecimiento propio con el padecimiento de todos.

4. El miedo al autoritarismo y el ideal del capricho

Otro obstáculo en el camino al ser es el miedo a todo lo que se considere *autoritario*, «impuesto» al individuo, que exija disciplina. Este miedo se entiende conscientemente como deseo de libertad, de total libertad para decidir. (El concepto de libertad de Sartre ha proporcionado la justificación filosófica a este ideal.) Entre sus muchas causas, está en primer lugar una socioeconómica. La economía capitalista se basa en el principio de libertad, de comprar y vender sin limitaciones ni cortapisas, de obrar sin restricciones políticas ni morales, excepto las establecidas legalmente, que tienden en conjunto a prevenir que se perjudique deliberadamente a otros. Pero, si bien la libertad burguesa tiene en gran parte raíces económicas, no podríamos entender el carácter apasionado de este deseo de libertad a menos que tengamos en cuenta que también se arraiga en una gran pasión existencial: el anhelo de ser uno mismo, no un medio para los fines de otros. Pero, poco a poco, con la voluntad de proteger la propiedad, este genuino deseo existencial de libertad fue convirtiéndose en mera ideología.

En las últimas décadas, ha empezado a producirse una evolución aparentemente paradójica. El autoritarismo ha disminuido en gran medida en las democracias occidentales, pero

con él ha disminuido también la libertad *real* del individuo. No ha cambiado el *hecho*, sino la *forma* de dependencia. En el siglo XIX, los que mandaban (reyes, Gobiernos, sacerdotes, jefes, maestros...) ejercían una autoridad franca, directa. Al cambiar los métodos de producción, sobre todo al aumentar la importancia de las máquinas y sustituirse el ideal del trabajo y del ahorro por el ideal del consumo («felicidad»), la clara obediencia a una persona quedó sustituida por el sometimiento a la organización, a la cadena de montaje, a las empresas gigantescas y al Estado, que convence al individuo de que es libre, de que todo se hace en su interés y de que él, el público, es el amo verdadero. Sin embargo, precisamente por el gigantesco poder y el tamaño de la burocracia estatal, militar e industrial, por la sustitución de jefes personales por burocracias impersonales, el individuo ha llegado a ser más débil que nunca, pero no es consciente de su debilidad. Y para protegerse contra esta conciencia, individual y socialmente perturbadora, se ha edificado un ideal de libertad «personal» absoluta, ilimitada.

Una de sus manifestaciones ha sido la implantación de la libertad sexual. Tanto los jóvenes como muchos padres de mediana edad, han tratado de realizar este ideal de libertad rechazando cualesquiera limitaciones en el ámbito de las relaciones sexuales. Lo que en parte, desde luego, ha sido muy saludable: después de dos mil años de difamación religiosa, han dejado de considerarse pecaminosos el deseo sexual y su satisfacción, con lo que han disminuido los constantes sentimientos de culpabilidad y, por tanto, la aceptación de la expiación renovando el sometimiento. Pero, con el debido respeto a la importancia histórica que ha tenido la «revolución sexual», no hay que desconocer otros «efectos secundarios» suyos, menos beneficiosos. Se ha tratado de establecer la libertad del *capricho*, en vez de la libertad de la *voluntad*.

¿Qué diferencia hay? Un capricho es un deseo que surge espontáneamente, sin ninguna conexión estructural con la personalidad entera ni con sus fines. (Aunque, en los niños pequeños, el capricho es normal.) El mismo deseo, incluso el más pasajero o absurdo, exige que se cumpla: negarlo o aplazarlo se considera que va en contra de la propia libertad. Si un hombre se encuentra por casualidad con una mujer, tiene unas horas libres y está aburrido, quizá se le ocurra la idea de acostarse con ella. Una vez que ha aparecido esta idea en su pantalla mental, decide obrar en consecuencia, no necesariamente porque esa mujer lo atraiga demasiado ni su deseo sexual sea tan intenso, sino por la necesidad compulsiva de realizar lo que ha imaginado como deseo. O bien, un chico apático y solitario tiene de repente por la calle la ocurrencia de que sería emocionante acuchillar a la joven enfermera con la que se cruza..., y la acuchilla hasta matarla. (Hablo de un suceso ocurrido hace algún tiempo.) Y no son pocos los casos en que se ha obedecido a tales caprichos. Naturalmente, hay muchísima diferencia entre aquel trato carnal y esta muerte, pero coinciden en haber respondido a un capricho. Entre estos extremos, abundan los ejemplos, y cualquiera puede encontrarlos por sí mismo.

Un criterio general del capricho es el responder al «por qué no» en vez de al «por qué». El observador minucioso de los comportamientos habrá descubierto, sin duda, con cuánta frecuencia, al preguntarse a alguien si le gustaría hacer esto o aquello, empieza a contestar diciendo: «¿Por qué no?» Este «por qué no» significa que se hace algo, simplemente, porque no hay motivo para no hacerlo, no porque haya motivo para hacerlo: significa que es un capricho, no un acto de la voluntad. En realidad, obedecer al capricho es consecuencia de una honda pasividad interior, añadida al deseo de evitar el aburrimiento.

El mayor escenario en que se representa la ficción de la libertad personal es el terreno del consumo. El cliente es el rey del supermercado. Hay muchas marcas de cada producto rivalizando por su favor. Durante meses han tratado de seducirlo por televisión y, cuando va a comprar, parece un hombre poderoso, con entera libertad para elegir entre el detergente A, el detergente B y el detergente C, todos los cuales solicitan su decisión favorable, como los políticos su voto antes de las elecciones. El cliente-rey no sabe que no tiene ninguna influencia sobre lo que se le ofrece, ni que su supuesta elección no es tal, porque las distintas marcas son en realidad la misma, a veces incluso del mismo fabricante.

Podemos establecer una ley psicológica general: cuanto mayores sean la sensación de debilidad y la falta de voluntad auténtica, tanto más aumentará el sometimiento, o el deseo obsesivo de satisfacer los caprichos y defender lo espontáneo.

Resumiendo: la idea principal con que se justifica la obsesión de lo caprichoso y espontáneo es la idea del antiautoritarismo. Ciertamente, la lucha contra el autoritarismo ha sido, y sigue siendo, muy positiva. Pero el «antiautoritarismo» puede servir, y ha servido, para justificar la complacencia narcisista, la vida puerilmente sibarita de un placer sin trabas, con lo que, siguiendo a Marcuse, aun el primado de la sexualidad *genital* es autoritario, pues limita la libertad de la sexualidad pregenital, es decir, de las perversiones anales. Por último, el miedo al autoritarismo sirve para justificar una especie de locura: el deseo de huir de la realidad. La realidad impone su ley al hombre, una ley a la que sólo puede escapar en el sueño, en los estados de trance... o en la locura.

III
CAMINOS DE LA CONCIENCIA

1. Querer una sola cosa

La primera condición para alcanzar algo más que la medianía en cualquier terreno, comprendido el arte de vivir, es *querer una sola cosa.* (Véase S. Kierkegaard, 1938: «Pureza de corazón es querer una sola cosa».) Ello supone haber tomado una decisión, haberse fijado un objetivo. Significa que la persona entera se orienta y se dedica a lo que ha decidido; que todas sus energías se centran en el objetivo escogido.

Cuando las energías se dividen entre varios objetivos, no sólo se dedica menos a cada uno, sino que también merma el total de energía, por los constantes choques que se producen entre ellos. Sirva de ejemplo la neurosis obsesiva. Quien duda de si hacer una cosa o la contraria y mantiene una actitud contradictoria frente a las personas más importantes de su vida, puede verse impedido para tomar una decisión y, finalmente, para actuar de algún modo. En el caso «normal», cuando los objetivos no son tan ferozmente contradictorios, se pierde menos energía; pero, de todos modos, disminuye mucho la capacidad de alcanzar un objetivo. En realidad, no importa cuál sea el objetivo: material o espiritual, moral o inmoral. El atracador de un banco necesita tanto querer una sola cosa como el científico y el violinista, si es que quieren hacer perfectamente, o por lo menos bien, lo que están haciendo. La despreocupación lleva a uno a la cárcel, a otro a ser un profesor improductivo y aburrido y, al tercero, a tocar en una orquesta de segunda. La cosa es distinta si sólo se pre-

tende categoría de aficionado: el atracador, probablemente, se meterá en un lío, y el científico se sentirá frustrado, mientras que el violinista disfrutará por el mismo valor de su actividad, suponiendo que no aspire a la perfección.

Es fácil observar cuántas personas se debaten entre objetivos contradictorios. En parte, es consecuencia de una escisión de la cultura, que propone dos modelos contrarios de normas: la caridad y el altruismo cristianos, junto con la indiferencia y el egoísmo burgueses. Mientras que la mayoría adoptan en la realidad la norma del egoísmo, quedan bastantes que siguen influidos por las normas antiguas, pero no lo suficiente para hacerles llevar una vida distinta.

En la sociedad industrial contemporánea, hay menos oportunidades de hacer las cosas cabalmente. De hecho, si el obrero de la cadena de montaje, el oficinista, el barrendero y el estanquero se entregasen concentrados a su tarea, podrían llegar a volverse locos. Por consiguiente, tratan de despreocuparse del trabajo todo lo que pueden y se dejan llevar por toda clase de pensamientos, sueños... o nada. Sigue habiendo unas cuantas ocupaciones que admiten el perfeccionamiento, como las de científico, médico, artista, secretaria con trabajo interesante, enfermera, conductor de autobús, editor, piloto y carpintero. Sin embargo, la creciente mecanización y regularización del trabajo irá reduciendo cada vez más estas posibilidades.

Empezando por ahí, ni siquiera los trabajos manuales y administrativos necesitan estar tan automatizados y regularizados como ahora. Según demuestran experimentos recientes, se puede hacer menos monótono el trabajo y dar cierto juego al interés y a la habilidad retrocediendo en la superespecialización y modificando los métodos de producción de manera que el obrero decida sobre el procedimiento y deje de verse reducido a repetir uno o dos movimientos mecánicos. No obstante, el interés y el afán de perfección siempre estarán limitados en todo tipo de producción industrial en serie.

La cosa es muy distinta si no nos referimos al aspecto técnico del trabajo, sino a su aspecto social; todo esto resulta más obvio hoy en día, cuando casi siempre se trata de trabajo en equipo, desde la fábrica de automóviles hasta el instituto de investigación. Todos nos encontramos en una red de relaciones interpersonales y formamos parte de ella. La situación social en la que yo vivo forma parte de mi vida, me influye a mí tanto como yo la influyo. Si los obreros y los administrativos de una empresa industrial, o los enfermeros y empleados del hospital, participasen en la dirección de la institución en el momento en que dejan de ser «empleados»; si pudiesen constituir una comunidad con todos los que trabajan en la misma institución, se encontrarían en las manos con una tarea que podría dar juego al perfeccionamiento: la eficacia de la organización y la calidad de las relaciones humanas. En la productiva labor de perfeccionar el grupo, cada uno labra también su vida productivamente (véase E. Fromm, 1955a, GA IV, págs. 330-364).

Aparte de esta posibilidad que ofrece el puesto de trabajo como organización social, la óptima organización de la sociedad en su conjunto podría permitir a todos contribuir cabalmente a ella. Lo cual exigiría que la sociedad y su forma política, el Estado, dejasen de ser poderes situados por encima y en contra del ciudadano para hacerse obra suya. En la presente fase de enajenación, es imposible; en una sociedad humanizada, ésta misma sería objeto de la labor más importante del hombre, aparte de la dedicada a su propia vida.

... Y ambas tienen el mismo objetivo.

2. Estar despierto

Entre los que buscan nuevos caminos, se habla hoy mucho de alteración y ampliación del estado de conciencia, por lo que suele entenderse algo así como ver el mundo bajo una luz nueva, particularmente en sentido físico, con formas extrañas y colores más intensos. Para alcanzar este estado de conciencia alterada, se recomiendan varios medios, sobre todo las drogas psicotrópicas de diversa intensidad y los estados autoinducidos de trance. Nadie negará que puedan producirse tales estados de conciencia alterada, pero pocos de sus entusiastas parecen preguntarse por qué habrá de querer alguien alterar su conciencia, cuando en su ser normal ni siquiera ha alcanzado el estado de una conciencia normalmente desarrollada. En realidad, los que están tan ansiosos de alcanzar estados de conciencia alterada no tienen, en su mayoría, un estado de conciencia más desarrollada que aquellos de sus semejantes que se conforman con beber café y licores y fumar cigarrillos. Sus aventuras de ampliación de conciencia son escapadas de una conciencia reducida y regresan del «viaje» sin haber cambiado nada, siendo, como antes, lo que sus semejantes han sido todo el tiempo: gente semidespierta.

Habrá que explicar un poco este término, «semidespierto», sobre todo porque lo empleo para designar el estado mental corriente de la mayoría. Creemos pisar terreno firme al distinguir entre estar dormido y estar despierto, y hasta cierto punto así es. Hay precisas diferencias fisiológicas, es decir, químicas y eléctricas, entre ambos estados. Desde un punto de vista psicobiológico, la diferencia puede describirse así: en estado de vigilia, la totalidad de la persona cumple la función de procurarse alimento y morada, satisfacer otras necesidades vitales y protegerse frente a ciertos peligros, principalmente luchando, huyendo o negociando un compromiso que eluda estas dos duras alternativas. En estado de sueño, el hombre se libra de tener que esforzarse por la supervivencia, no tiene que trabajar, y únicamente señales de excepción, como un ruido inhabitual, pueden despertarlo para que se defienda. Está «vuelto hacia dentro» y es capaz de enviarse mensajes a sí mismo, creando, dirigiendo y representando dramas, en los que manifiesta sus deseos, sus temores y su más profunda penetración de sí mismo y de los demás, al no estar intoxicado por las voces de la razón vulgar y los engaños que lo invaden cuando está despierto. (Véase mi detallado análisis en E. Fromm, 1951a, GA IX, págs. 187-190.)

La verdad es que, paradójicamente, estamos más despiertos cuando dormimos que cuando no dormimos. Los sueños que tenemos durmiendo dan prueba, a menudo, de nuestra actividad creadora, mientras que el soñar despiertos manifiesta pereza mental. Ahora bien, ni el sueño ni la vigilia son estados simples, sino que se dividen en categorías: sueño de ligero a profundo, estados en que soñamos (reconocibles desde fuera porque los ojos se mueven, lo que en terminología especializada se llama sueño REM) y estados en que no soñamos. Se sabe también que hay diferencias precisas dentro del estado de vigilia, y se han estudiado analizando los distintos tipos de ondas eléctricas emitidas por el cerebro. El conocimiento científico en este terreno en todavía rudimentario, pero la propia observación nos proporcionará unos datos que no podemos obtener de manera más exacta.

Todo el mundo conoce la diferencia entre el estado de vigilancia, claridad y agudeza mental, y el estado de torpeza, pesadez o desatención. También es de experiencia común que estos dos estados pueden sucederse con mucha rapidez, de modo que podemos descartar la explicación corriente de no haber dormido bastante o de estar cansado. Interesa obser-

var qué es lo que hace pasar del estado de «cansancio» al de intensa agudeza.

El ejemplo más obvio es la influencia de las personas. El mismo que en la oficina hace bien, pero con indiferencia, su trabajo rutinario, sólo con la mínima concentración necesaria, y al dejar la oficina va a reunirse con la mujer de la que está enamorado, de repente es otro hombre: agudo, ingenioso, atractivo, lleno de vida y energía; podríamos decir que estaba semidormido y se ha despertado por completo. O, en el caso contrario, un hombre casado, inmerso en un trabajo interesante, puede estar bien despierto y atento, mientras que, al volver a casa, cambia del todo: está aburrido y soñoliento, quiere ver la televisión y bebe una copa esperando que lo anime; si no lo anima, sigue una charla incoherente con la mujer, más televisión y un suspiro de alivio cuando, por fin, termina el día, coronado a veces por un poco de sexualidad fatigada. Esto, naturalmente, sólo ocurre en los «matrimonios cansados», de personas que hace tiempo dejaron de amarse, si es que alguna vez se amaron.

Hay otros motivos que estimulan la agudeza: el peligro, o la oportunidad de ganar, o destruir, o conquistar, o satisfacer cualquier pasión estimulante. Podríamos decir justificadamente: «Dime qué te despierta y te diré quién eres».

Sería erróneo creer que la *cualidad* de estar plenamente despierto es independiente de los estímulos: el hombre plenamente despierto por la conciencia de un peligro estará alerta, sobre todo, a lo que tenga que ver con tal peligro; el hombre reavivado por la probabilidad de ganar en el juego puede ser totalmente indiferente a los sentimientos de su mujer respecto a esa obsesión. Hablando en general, nos despertamos en la forma y hasta el punto en que lo exigen una tarea vitalmente necesaria (como el trabajo y la defensa de los propios intereses) o un fin pasional (como la pasión por el dinero).

Vemos que se trata de una vigilia parcial, por decirlo así, utilitaria.

Hay otro estado diferente, de vigilia total, en el que no sólo atendemos a lo que debemos atender para sobrevivir o satisfacer pasiones, sino que somos conscientes de nosotros mismos y del mundo (personas y naturaleza) que nos rodea. Vemos, no oscura, sino claramente, la superficie y sus raíces. El mundo se nos hace plenamente real en cada uno de sus detalles, y la configuración y estructura de todos ellos se convierte en una unidad comprensible. Sentimos como si se hubiera descorrido un velo que antes nos cubría los ojos sin darnos cuenta.

He aquí un ejemplo de despertar, bien conocido por todos: hemos visto muchas veces la cara de una persona. Puede ser un pariente, un amigo, un conocido o un compañero de trabajo. Un día, y por motivos que a menudo no sabemos, de repente le vemos la cara de una manera enteramente nueva. Es como si hubiese tomado una nueva dimensión, como si la viésemos por primera vez, con extraordinaria claridad, en su real peculiaridad. Vemos en ella el hombre, no sus «problemas» ni su pasado: nada que nos haga pensar con la razón, sino que lo vemos a él, «tal como es». Sea malo o amable, fuerte o débil, brutal o delicado, o una mezcla de todo ello, de repente lo «conocemos», su cara se nos queda grabada y ya no podemos imaginarlo de la manera benevolente, difuminada y distante en que antes se nos presentaba.

Esta expresividad, naturalmente, no tiene por qué proceder de la cara. Para muchas personas, tienen la misma importancia, o más, las manos, la figura, los gestos o los movimientos.

O bien dos personas se miran y se conocen mutuamente. Se ven una a la otra en su singularidad, tal como son, sin velos ni barreras: se ven en estado de intensa agudeza. En este

proceso de conocimiento directo, sin trabas, no *piensan* una en la otra, no se plantean cuestiones psicológicas, no se preguntan por qué ha llegado el otro a ser como es, ni cómo evolucionará, ni si es bueno o malo: simplemente se *conocen*. Después quizá piensen el uno en el otro, quizás analicen, estimen y aclaren, pero si pensasen mientras se conocen, se vería afectado el conocimiento.

3. Hacerse consciente

¿Qué significa hacerse consciente?

Las palabras «conciencia», «conocimiento» y «saber» suelen tomarse como sinónimos, aunque tienen grandes diferencias de significado. [...] «Conciencia» significa un saber profundo, total y participativo, por el que descubrimos, «reconocemos» o «nos damos cuenta» de algo inesperado o que no era patente. En otras palabras: «hacerse consciente» significa «enterarse» (integrarse, completarse) en estado de atención concentrada.

Veamos ahora distintas aplicaciones. La conciencia puede referirse al propio cuerpo o al propio estado psíquico, es decir, a los sentimientos y estados de ánimo.

Un ejemplo sencillo de conciencia física es el atender a la propia respiración. Naturalmente, «sabemos» que respiramos, pero éste es un conocimiento intelectual que puede demostrarse observando el hecho de la respiración, del inspirar y espirar, o el movimiento del abdomen. Pues bien, este conocimiento de que respiramos es algo muy diferente a la conciencia de respirar. Cualquiera puede darse cuenta de esta diferencia haciendo un experimento sencillo: siéntese en postura de descanso, ni laxa ni rígida; cierre los ojos y trate de no

pensar en nada, sino únicamente de sentir la respiración. No es tan fácil como parece, porque lo invadirán muchos pensamientos y acabará dándose cuenta, sobre todo al principio, de que, pasados unos segundos, ha dejado de atender a su respiración y ha empezado a pensar en muchas cosas, a menudo incoherentes. En la medida en que logre concentrarse en su respiración, se hará consciente de ella. Sin tratar de forzarla ni de regularla, sin ninguna finalidad ni objetivo en absoluto, se entrega al acto de respirar. Y descubrirá que esta conciencia de respirar es algo muy distinto a pensar en la respiración. En realidad, una cosa excluye la otra. En cuanto piense en mi respiración, no podré atender al acto de respirar.

Otro ejemplo que cualquiera puede probar fácilmente lo he extraído del método de «conciencia sensorial» de Charlotte Selver (véase C. V. W. Brooks, 1974): se adopta también la postura de descanso y se cierran los ojos, haciendo descansar las manos sobre los muslos (es la postura que vemos en las estatuas de los faraones sedentes). Decidimos levantar un brazo hasta formar un ángulo de 45 grados. Haciéndolo normalmente, con los ojos abiertos, nuestro sistema nervioso transmite una señal a los músculos correspondientes y el brazo se levanta. Lo hacemos enseguida, para ver el efecto. La orden se cumple y podemos dar otra, la de bajarlo a su posición anterior. ¿Hemos sentido el movimiento del brazo? Apenas: el brazo ha sido un instrumento, casi como un brazo artificial que hubiésemos elevado pulsando un botón. Lo que cuenta es el efecto, no el hecho. Si, en contra de lo corriente, hemos de concentrarnos en el movimiento, debemos tratar de olvidar la finalidad y mover el brazo con tal lentitud que empecemos sintiendo cómo se mueve, desde el ligero levantar la palma de la mano de la posición de descanso, hasta el momento en que se encuentra «en el aire», y después, cada vez más lejos, hasta que ha llegado más o menos a la altura

pretendida, para bajarlo seguidamente otra vez a la posición de pleno descanso. Quien haga este pequeño ejercicio notará que siente el brazo en movimiento, no que es testigo del movimiento. Reconocerá también que, al estar tan concentrado en la conciencia del movimiento, no piensa en él. Puede pensar en él antes o después, pero no cuando trata de hacerse consciente.

El mismo principio rige en el «arte del movimiento» que enseña Katya Delakowa y en el T'ai Chi Ch'uan, una antigua serie china de movimientos, ejercicio éste particularmente recomendable, porque combina elementos de «conciencia sensorial» con un estado de meditación concentrada. (Yo mismo debo a Charlotte Selver haberme introducido durante los años cuarenta a la «conciencia sensorial» y, a Katya Delakowa, enseñarme desde hace diez años el «arte del movimiento» y, sobre todo, el T'ai Chi Ch'uan.)

La conciencia de nuestros sentimientos y estados de ánimo también se contrapone al pensamiento. Si yo soy consciente de sentir alegría, amor, tristeza, temor u odio, esto significa que yo siento y que el sentimiento no está reprimido: no significa que yo *piense* en mi sentimiento. [...]

Hasta ahora hemos hablado de la conciencia de lo que no está oculto. Hay otro tipo de conciencia, el llegar a conocer lo que estaba oculto, es decir, adquirir conciencia de lo inconsciente (reprimido), o hacer consciente lo reprimido: *hacer*, porque, en general, se requiere un esfuerzo activo para que algo inconsciente llegue a ser consciente. La podríamos llamar *conciencia reveladora, descubridora*.

Fueron Marx y Freud quienes, habiendo comenzado la última fase de la sociedad industrial, crearon las teorías reveladoras, críticas, más importantes. (Aunque el budismo, en coincidencia que me ha señalado Zbynek Fišer: 1968, fue también

una doctrina que movilizó la actividad de millones de personas, como la de Marx en el siglo XIX.) Marx mostró los conflictos y las fuerzas motrices de la evolución social. Freud atendió al descubrimiento crítico de los conflictos íntimos. Ambos aspiraban a la liberación del hombre, si bien la teoría de Marx es más general y menos temporal que la de Freud. Pero ambas teorías sufrieron el mismo destino: perdieron pronto su cualidad más importante, la de pensamiento crítico y, por tanto, liberador, cuando la mayoría de sus «fieles» partidarios las convirtieron en ideologías, como convirtieron en ídolos a sus creadores.

El hecho de considerar que las críticas de Freud y Marx expresan la misma idea en dos dimensiones distintas se basa en una observación fundamental: la conciencia no sólo atañe al descubrimiento de los conflictos íntimos, sino también a los conflictos de la vida social que las ideologías (las justificaciones sociales) niegan y ajustan. Como el individuo forma parte de la sociedad y no puede entenderse fuera del tejido social, los engaños sobre esta realidad social afectan a su claridad mental, impidiéndole también liberarse de los engaños sobre sí mismo. La visión, del mismo modo que la ceguera, es indivisible. La capacidad crítica de la mente humana es una. Creer que podemos ver nuestra intimidad siendo ciegos para el mundo exterior es como decir que la luz de una vela ilumina sólo por un lado, no por todos. Esta luz es la capacidad racional de pensamiento crítico, penetrante, descubridor.

Hemos de preguntarnos dos cosas: si la conciencia puede, y cómo, ser liberadora; y además, si esta liberación es siempre conveniente.

No hay duda de que puede ser liberadora. Hay en la historia muchos ejemplos de que el hombre es capaz de liberarse de las cadenas del engaño, penetrando las raíces y las cau-

sas de los fenómenos. No me refiero sólo a los «grandes hombres», sino también a las muchas personas corrientes que, a veces por motivos desconocidos, rasgan el velo que les cubría los ojos y empiezan a ver. Después diremos más sobre esto, cuando hablemos del psicoanálisis.

La causa de su poder liberador puede residir en un aspecto: la firmeza que tenga la posición del hombre en el mundo dependerá de si es suficiente su percepción de la realidad. Cuanto menos lo sea, tanto más desorientado estará, más inseguro y, en consecuencia, más necesitado de ídolos ante los cuales inclinarse buscando seguridad. Cuanto mayor sea su percepción de la realidad, más independiente y libre será y en mayor medida podrá encontrar dentro de sí mismo su propio equilibrio. El hombre es como Anteo, que se cargaba de energía tocando la madre tierra, de modo que su enemigo sólo pudo matarlo manteniéndolo levantado en el aire el tiempo suficiente.

La pregunta de si es conveniente que alguien se libre de su ceguera es más difícil de contestar. Suponiendo que la comprensión de los conflictos ocultos lleve a una solución positiva y, por tanto, a un aumento del bienestar, habrá pocas objeciones. Es lo que Marx esperaba si la clase obrera se hacía consciente de su situación. Si la clase obrera se desengañase, podría edificar una sociedad que no necesitaría del engaño (y *podía lograrse*, porque las condiciones históricas estaban maduras). Freud creía que la comprensión de los conflictos ocultos entre las fuerzas conscientes e inconscientes tendría como consecuencia la curación de la neurosis.

Pero, ¿y si el conflicto no puede resolverse? ¿No saldrá mejor parado el hombre viviendo engañado, si una dolorosa verdad no le ayuda a liberarse en la realidad? Si, como Marx y Freud creían, las enseñanzas religiosas eran un engaño, ¿no eran un engaño necesario, si es que el hombre había de poder sobrevivir? ¿Qué le habría sucedido, de haberse desengañado, para no sentir sino desesperación, sin ver posibilidad alguna de un orden social más humano, ni de un mayor bienestar personal? O bien, si un sádico obsesivo pudiese reconocer las causas de su padecimiento, pero, por ciertos motivos posibles, supiera también que no puede cambiar: ¿no le convendrá más seguir ciego, creyendo sus propias justificaciones?

¿Quién se atrevería a contestar? A primera vista, el hecho de no querer hacer sufrir innecesariamente a nadie parece razón suficiente para no querer desengañarlo. Lo dudo, sin embargo. ¿No es lo mismo que si debe decirse o no la verdad a un paciente sobre su enfermedad mortal? ¿No le arrebataríamos la última oportunidad de afrontar su vida, de reunir todas las fuerzas internas que no hubiese movilizado todavía y de elevarse del miedo a la serenidad y a la fortaleza de ánimo? Siempre se ha discutido mucho sobre esto. A mí me parece que los más interesados se negarán a escoger por principio una u otra solución: dirán que depende de la personalidad del moribundo y que no se puede juzgar antes de apreciar su actual y potencial fortaleza de ánimo, ni de conocer su deseo más hondo, a menudo tácito. Pero me parecería inhumano querer imponerle la verdad, en la rígida convicción de que es forzosamente «lo mejor para él».

En cuanto a los conflictos y al engaño en general, creo justo un razonamiento parecido. Primero: en parte, esta pregunta es puramente abstracta y, por consiguiente, equivocada. La mayoría de las personas y de las clases sociales no pueden soportar un desengaño sin solución positiva. Simplemente, no escucharán, no comprenderán, y seguro que no estarán de acuerdo con el desengaño, aunque el crítico hable como un ángel. Por lo abundantes, no hará falta citar ejemplos de lo fuerte que es la resistencia en la vida social e indi-

vidual. Pero, ¿y los que no oponen una resistencia tan fuerte? ¿Seguro que les convendrá mantenerse en el engaño?

Para contestar a esta pregunta, debemos recordar que el llegar a conocer la verdad tiene un efecto liberador: libera energía y despeja la mente. Como consecuencia, independiza, ayuda a encontrar el propio equilibrio dentro de sí mismo y vivifica. Podrá darse uno cuenta de que no puede cambiar las cosas, pero habrá conseguido vivir y morir como un hombre, no como un borrego. Si evitar el dolor y gozar de las mayores comodidades fuesen los valores supremos, el engaño, en efecto, sería preferible a la verdad. Considerando, en cambio, que todo hombre, en cualquier momento histórico, nace con un potencial de realización plena; y además, que, con su muerte, habrá perdido la última oportunidad que tenía, queda mucho que hablar, en efecto, sobre el valor del desengaño para alcanzar un grado óptimo de realización personal. Cuantos más individuos lleguen a quitarse el velo de los ojos, tantas más probabilidades habrá de que produzcan cambios, sociales e individuales, en la primera oportunidad que tengan, en vez de esperar, como ocurre con frecuencia, a que haya pasado la ocasión del cambio, por habérseles atrofiado la mente, el valor y la voluntad.

De todo esto se concluye que la preparación más importante para el arte del ser es cualquier cosa que nos haga adquirir y aumentar la capacidad de conciencia superior, así como la capacidad de pensamiento crítico, dubitativo. Y no es cuestión, sobre todo, de inteligencia, edad o instrucción: es cuestión de carácter, más concretamente de lo independiente que se haya llegado a ser de las autoridades irracionales y de los ídolos de toda especie.

¿Cómo puede lograrse esta independencia personal? Ahora una cosa podemos decir: haciéndonos cargo de lo importante que es el hecho de no someterse (hablo de la rebeldía

interior, no necesariamente de la desobediencia fanática y provocativa), nos haremos sensibles a los menores signos de sujeción, caeremos en la cuenta de su falsa justificación, mostraremos valor y descubriremos que, una vez reconocidos el problema y su importancia, podemos encontrar muchas soluciones por nosotros mismos. Ocurre igual que en lo demás: no vemos soluciones a los problemas hasta que se hacen candentes y llegan a ser cuestión de vida o muerte. Si no hay ningún interés candente, la razón y la crítica se hallan poco activas, parece faltarnos la capacidad de observación.

Otra actitud conveniente es la de profunda desconfianza. Como la mayor parte de lo que oímos es, o liso y llano embuste, o verdad a medias, o tergiversación de la verdad; como casi todo lo que leemos en el periódico son interpretaciones falseadas que se nos sirven con apariencia de realidades, lo mejor, sin duda de ninguna especie, es empezar por ser radicalmente escépticos, suponiendo que casi todo lo que vayamos a saber será mentira o falsedad. Si suena demasiado torvo o cínico, añadiré que no se tome al pie de la letra: quiero decir, es más provechoso suponer esto que lo contrario, o sea, creer que la gente dice la verdad hasta que no se demuestre lo contrario. Quizá suene menos misantrópica esta recomendación aclarando que hablo de la veracidad de las afirmaciones, no de la veracidad de las personas. Podría resultar más fácil, aunque también más insoportable, poder decir que la mayoría son mentirosos; pero en realidad la mayoría de quienes hacen afirmaciones falsas o dicen medias verdades, creen sinceramente decir la verdad o, al menos, se van convenciendo mientras hablan.

Más adelante, en el capítulo sobre el psicoanálisis y el autoanálisis, trataré de ejercicios útiles para hacerse uno consciente de sí mismo. Pero antes quiero hablar de otros medios para aprender el arte de vivir.

4. Concentrarse

La capacidad de concentración ha llegado a ser un bien escaso en la vida del hombre cibernético. Verdaderamente, parece hacerlo todo por evitar concentrarse. Le gusta hacer varias cosas a la vez, como oír música, leer, comer y charlar con los amigos. Hace poco, una historieta resumía bien esta tendencia: un hombre había instalado un televisor en la pared de la cama, ¡para poder ver la televisión durante el coito!

Verdaderamente, la televisión es una buena escuela de desconcentración. Al interrumpir los programas con anuncios, condiciona a los espectadores a *no concentrarse*. Los hábitos de lectura muestran la misma tendencia, reforzada aún más por la moda de publicar «antologías». Se nos ofrecen fragmentos de la idea de un autor como sucedáneo de la lectura de su libro, de modo que no tenemos que concentrarnos para poder entender una complicada concatenación de ideas, porque nos dan el tuétano bien masticadito. Muchos estudiantes tienen la costumbre de no leer nunca un libro entero, aunque no figure en resúmenes ni antologías. La introducción, la conclusión, unas cuantas páginas que haya señalado el profesor..., y ya «se sabe» el pensamiento del autor, al menos superficialmente, y sin necesidad de concentrarse.

Cualquiera que se fije en las conversaciones corrientes observará cuán poca concentración hay en el tema y en el interlocutor. Cuando uno está solo, también evita concentrarse en nada: coge un periódico enseguida, o una revista, lectura fácil que no exige demasiada atención.

La concentración ha llegado a ser un fenómeno tan raro porque nadie dirige ya su voluntad hacia una cosa en concreto; nada es digno de que nos concentremos en ello, porque no hay ningún objetivo que persigamos apasionadamente. Pero hay más: tenemos miedo a concentrarnos porque tenemos miedo a perdernos si nos dejamos absorber demasiado por una persona, una idea o un hecho. Cuanto más débil sea el yo, más miedo tendrá a perderse en el no-yo en el acto de la concentración. Por último, la concentración requiere actividad interior, no agitación, y esta actividad es infrecuente hoy, cuando la agitación es la clave del éxito.

Hay otro motivo por el que tenemos miedo a concentrarnos: creemos que la concentración es una actividad demasiado intensa, que nos cansará enseguida. La verdad es lo contrario, como cualquiera puede observar en sí mismo. La falta de concentración cansa, mientras que la concentración despierta. Y no hay misterio: la actividad desconcentrada no moviliza energías, porque exige pocas. Lo que nos despierta y nos hace sentirnos vivos es esta movilización de energías, físicas y mentales.

En definitiva, la dificultad de concentración procede de la misma estructura del sistema contemporáneo de producción y consumo. Si el trabajo de un hombre consiste en servir a una máquina, o en actuar como si formara parte de una máquina no inventada todavía, tendrá pocas oportunidades de concentrarse. El trabajo es demasiado monótono como para admitir una concentración genuina. Y el mercado ofrece todas las diversiones posibles, tal variedad que ni podemos concentrarnos en nada ni falta que nos hace. ¿Adónde iría a parar la industria si la gente empezase a concentrarse en unas cuantas cosas, en vez de cansarse enseguida de todas y de correr a comprar otras nuevas, que sólo interesan por ser nuevas?

¿Cómo puede aprender uno a concentrarse? La respuesta tiene que ser o muy corta o muy larga. Por razones de espacio, habrá de ser corta. Como primer ejercicio, sugiero que se practique la tranquilidad. Lo cual puede significar, en con-

creto, sentarse tranquilo durante unos diez minutos, por ejemplo, sin hacer nada ni, en lo posible, pensar en nada, pero atendiendo a lo que ocurre dentro de nosotros. Quien crea que es fácil no lo ha intentado nunca. Quien lo intente verá enseguida que es bastante difícil. Notará que está inquieto, que mueve las manos, las piernas y el cuerpo. Y lo notará más aún si prueba la clásica postura sedente de las estatuas e imágenes faraónicas: las piernas sin cruzar, con los pies delante, bien plantados en el suelo; los brazos, apoyados en los del sillón o en los muslos; la postura, no rígida, como nos enseñaba el antiguo estilo militar, ni encorvados ni apoltronados. Es otra cosa: el cuerpo se encuentra en una postura armónica, se siente vivo y activamente cómodo. Cuando hemos aprendido este modo de sentarnos, nos encontramos incómodos en los sillones acolchados y preferimos las sillas rectas.

Este es sólo un primer ejercicio para aprender a concentrarse. Debería extenderse de diez a quince o veinte minutos, practicándolo regularmente todos los días por la mañana. Es muy recomendable hacerlo también de noche durante cinco o diez minutos por lo menos y, de ser posible, una vez más durante el día. Cuando se haya conseguido cierto grado de tranquilidad —puede durar de uno a tres meses—, será conveniente añadir ejercicios de concentración directa durante el ya descrito o después, práctica que puede hacerse de muchas maneras. Una puede ser observar una moneda concentrándonos completamente en todos sus detalles, hasta el momento en que la veamos perfectamente con los ojos cerrados. También podemos concentrarnos en cualquier otro objeto, como un jarro, un reloj, un teléfono, una flor, una hoja o una piedra, e incluso en una palabra.

Durante meses, nos pasarán por la cabeza otros muchos pensamientos, que perturbarán la concentración. En esto,

como en cualquier otra cosa, la fuerza no hace ningún bien. No sirve de nada tratar de rechazar violentamente los pensamientos tangenciales, enfrentándonos a ellos como si fuesen enemigos, para sentirnos derrotados en caso de no haber ganado la batalla. Tenemos que tratarlos cortésmente, lo cual quiere decir que debemos tener paciencia con nosotros mismos. (La impaciencia suele ser efecto de la intención de imponerse.) Lenta, muy lentamente, irá disminuyendo la frecuencia de los pensamientos intrusos y tendremos más capacidad de concentración.

Otro obstáculo aún peor es que nos invada el sueño. A menudo, se encontrará uno dando cabezadas. También habrá que soportarlo. Se puede volver a probar inmediatamente, o respirar hondo unas cuantas veces, y si persiste la somnolencia podemos dejarlo, para volver a intentarlo en otro momento. Aprender a concentrarse resulta tan difícil con estos obstáculos porque muchos, si no la mayoría, se desaniman al poco rato. O se echan en cara a sí mismos su incapacidad, o justifican su fracaso afirmando que el método es una bobada. En éste, como en cualquier aprendizaje, es importantísima la capacidad de soportar el fracaso.

La fabricación mecánica de productos que escupen las máquinas, no conoce el fracaso, pero tampoco la perfección. Este modo de producción nos ha inducido al curioso engaño de que el camino que conduce a la perfección es recto y placentero: de que el violín no suelta chirridos, que el estudio de una doctrina filosófica no puede dejarnos perdidos y desconcertados, que podemos preparar un plato insuperable por haber leído una sola vez la receta... Tener en cuenta que el camino que conduce a la concentración, como a cualquier otra meta, acarrea forzosamente fracasos y decepciones es lo único que puede evitarnos el desaliento.

Al mismo tiempo que estos sencillos ejercicios, o después,

se practicará la concentración en ideas y sentimientos. Por ejemplo, leamos un libro de tema interesante, escrito por un autor que tenga algo importante que decir, y observemos cómo lo leemos: si, pasada una hora, estamos inquietos; si tratamos de saltar páginas; si volvemos a leer una página por no haberla entendido bien la primera vez; si pensamos en la argumentación del autor; si le damos respuestas propias o nos formamos ideas nuevas; si tratamos de comprender lo que el autor quiere decir en realidad, en vez de empeñarnos en criticar esto o aquello para refutarlo; si queremos aprender algo nuevo, o ver confirmadas nuestras ideas, directa o indirectamente, por los errores de las contrarias...

Estos detalles nos servirán para averiguar si nuestra lectura es concentrada. Si no lo es, habremos de practicar la concentración estudiando qué es lo esencial del pensamiento de cada autor, aun a costa de leer menos libros.

La concentración en otra persona no es muy diferente a la concentración en ideas. Debo dejar a la propia comprobación y experiencia del lector el hecho de que la mayoría de nuestras relaciones personales adolecen de una falta total de concentración. Solemos ser muy malos conocedores de las personas porque no vamos más allá de captar la personalidad superficial del otro, esto es, lo que dice, cómo se comporta, qué posición tiene, cómo va vestido: en resumen, observamos el *personaje*, la máscara que nos muestra; no la penetramos ni se la quitamos para ver qué *persona* hay detrás. Sólo podemos verla concentrándonos en ella. Ahora bien, parece que tengamos miedo de conocer bien a alguien, incluidos nosotros mismos. La *personalidad* constituye un obstáculo para el buen funcionamiento de nuestra sociedad cibernética, porque la observación concentrada de una persona nos obliga a responder, o con simpatía y cuidado, o con horror. En cambio, lo que queremos es mantener la distancia, queremos saber uno de otro justo lo necesario para convivir, cooperar y sentirnos seguros. Por tanto, el conocimiento de lo superficial es conveniente, mientras que el conocimiento obtenido por concentración es perturbador.

Otras buenas formas de concentrarse son practicar deportes como el tenis y el montañismo, o juegos como el ajedrez; tocar un instrumento musical, pintar o esculpir. Todas estas actividades pueden hacerse con concentración o sin ella. Casi siempre se hacen sin concentración, por lo que no sirven para aprenderla. Cuando se hacen con concentración, su efecto mental es del todo diferente. Pero, aun sin hacer ninguna de estas cosas, podemos vivir concentrados continuamente. Como veremos después, el concepto budista de atención significa un modo de ser por el que uno se concentra enteramente en lo que hace en todo momento, esté plantando una semilla, limpiando una habitación o comiendo. Según decía un maestro de zen: «Si estoy durmiendo, duermo; si estoy comiendo, como».

5. Meditar

De la práctica de la concentración, hay un camino que nos lleva directamente a uno de los preparativos fundamentales para aprender el arte de ser: meditar.

En principio, debemos distinguir dos clases de meditación: tenemos, en primer lugar, los estados ligeros de trance autoinducido empleando métodos de autosugestión, que pueden producir relajación mental y física, haciendo que el ejercitante se sienta descansado, reanimado y con más energía. Un ejemplo de estos métodos es el «entrenamiento autógeno» de I. H. Schultz, practicado por miles de personas, en general con buen resultado. (Mi esposa y yo lo estudiamos con el profe-

sor Schultz, pero sin demasido éxito, por nuestra resistencia interna a su carácter autosugestivo.) El mismo Schultz no aseguró nunca que su método sirviese para otra cosa que para la relajación mental. Pero, como lo debe practicar uno mismo, no es del todo pasivo y no hace depender del profesor.

En contraposición a las formas autosugestivas de meditación están aquellas cuya finalidad es alcanzar un grado superior de falta de apego, codicia y engaño; en suma, que sirven para alcanzar un plano más elevado del ser. En la *meditación budista* he encontrado una forma sencilla, no engañosa y no sugestiva de meditación, que tiene el fin de acercarnos a la meta budista: la suspensión de la codicia, el odio y la ignorancia. Afortunadamente, disponemos de una excelente descripción de la meditación budista realizada por Nyanaponika Mahathera (1970 y 1973), que recomiendo a todos los seriamente interesados en aprender este método.

Según este libro, el fin de la meditación budista es la *máxima conciencia* de nuestros procesos físicos y mentales. El autor dice que el cultivo ordenado de la recta atención, según lo enseña el Buda en su discurso sobre el *Satipatthana* (atención: véase M. C. Lazetto, 1974, capítulos 2-5), sigue siendo el método más sencillo y directo, el más completo y eficaz, de adiestramiento y desarrollo de la mente para sus tareas y problemas cotidianos, así como para su fin más elevado: la propia y definitiva liberación espiritual de la codicia, el odio y el engaño.

Las enseñanzas del Buda ofrecen gran variedad de métodos de adiestramiento mental y temas de meditación adecuados a las diversas necesidades, temperamentos y capacidades individuales. Pero, en definitiva, todos estos métodos convergen en la «vía de la atención», que el mismo maestro llamaba la «vía única» o «vía directa» (*ekayano maggo*). Por tanto, la vía de la atención puede llamarse justamente el «corazón

de la meditación budista», o incluso el «corazón de toda la doctrina» (*dhamma-hadaya*). Este gran corazón es, en efecto, el centro de todos los flujos sanguíneos que corren por todo el cuerpo de la doctrina (*dharma-kaya*).

«Esta antigua vía de la atención es tan practicable hoy como hace dos mil quinientos años; es tan aplicable en los países de Occidente como en los de Oriente; en medio del tráfago mundano, como en la paz de la celda monacal.» (Nyanaponika Mahathera, 1970, págs. 11 y sigs.; y 1973, pág. 7.)

«La recta atención es, de hecho, la base indispensable de la recta vida y del recto pensamiento... para cualquier lugar, tiempo y persona. Tiene una misión vital para todos: no sólo para el discípulo confirmado del Buda y su doctrina, sino para todos los que procuran gobernar esa mente tan difícil de dirigir, y para los que sinceramente quieren desarrollar sus aptitudes latentes para una mayor firmeza y felicidad.» (1970, pág. 11; y 1973, pág. 7 y sig.) La atención no sólo se practica en los ejercicios diarios de meditación, en que se trata sobre todo de la conciencia de la respiración, sino que también se aplica a cada momento de la vida cotidiana. Significa no hacer nada distraídamente, sino con plena concentración en lo que se hace, sea andar, comer, pensar o mirar, de modo que la vida quede completamente iluminada por la plena conciencia. «La atención abarca al hombre entero y todo su campo de experiencia.» (1970, pág. 57.) Se extiende a todas las esferas del ser: tanto al propio estado de ánimo, como a aquello que lo ocupa. Toda experiencia, si se observa con atención, es clara, distinta y real, no automática, mecánica y difusa. Quien ha llegado al estado de plena atención es ya alguien despierto, consciente de la realidad en su profundidad y concreción; es concentrado, no distraído.

Lo primero que se ejercita para aumentar la atención es la *respiración*. Es, como subraya el autor, «un ejercicio de

atención, no de *respiración*». «En la práctica budista, no hay "retención" de la respiración, ni se interviene en ella de ninguna otra manera. No hay más que una "mera observación" tranquila de su flujo natural, con atención firme y constante, pero laxa y sostenida, es decir, sin tensión ni rigidez. Se advierte la lentitud o rapidez de la respiración, pero no se la regula deliberadamente. Sin embargo, la práctica constante hará, de manera natural, que sea más tranquila, regular y profunda. Y esta tranquilidad y profundidad se transmitirá a todo el ritmo vital. Así, la atención a la respiración es un factor importante de salud física y mental, aunque sólo incidentalmente a la práctica.» (1970, pág. 57 y sig.; y 1973, pág. 61.) En la meditación budista clásica, según la describe Nyanaponika Mahathera, después de la atención a la respiración vienen la atención a las posturas, la clara comprensión de todas las funciones del cuerpo, la clara conciencia de los sentimientos, del propio estado de ánimo (conocimiento de sí mismo) y de los pensamientos.

En este breve repaso, es imposible informar con suficiente claridad y detalle sobre la meditación budista, según se practica en la escuela *theravada*, a la que pertenece Nyanaponika Mahathera. Por tanto, a quien se interese seriamente por la meditación para la ampliación de la conciencia no puedo sino recomendar que estudie *El corazón de la meditación budista.* * No obstante, debo añadir una reserva a esta sugerencia: el autor dice que este método «no es sólo para los discípulos confirmados del Buda» (1970, pág. 11), pero él es un monje budista doctísimo, y expone la doctrina en su forma tradicional. Para muchos que, como yo, no creemos en ciertas ideas budistas, como la reencarnación, en el negativismo del budismo *nihayana*, o en ejercicios como el de convencerse de

* Madrid, Eyras, 1982. [R.]

la vanidad del deseo imaginándose un cadáver putrefacto, es difícil practicar la meditación en la forma exacta que describe el autor.

Sin embargo, creo que, aun descartando todo esto, hay dos ideas esenciales aceptables para muchos que, como yo, no somos budistas, pero estamos profundamente impresionados por el núcleo de la doctrina. Me refiero, en primer lugar, a la idea de que el fin de la vida es vencer la codicia, el odio y la ignorancia; aunque, en esto, el budismo no es muy distinto al judaísmo y al cristianismo. Sí se distingue en otro elemento más importante: la demanda de poseer la máxima conciencia respecto de los procesos internos y externos. El budismo, que fue un movimiento revolucionario contra la ortodoxia hindú, y fue perseguido rigurosamente durante siglos por su ateísmo, se caracteriza por un grado de racionalidad y pensamiento crítico que no puede encontrarse en las religiones occidentales. Lo esencial de su doctrina es que, con plena conciencia de la realidad, pueden vencerse la codicia y el odio y, por tanto, el sufrimiento. Es una doctrina filosófico-antropológica que propone unas normas de vida basadas en el análisis de los datos observables sobre la existencia humana.

El mismo Nyanaponika Mahathera lo ha expresado con gran claridad diciendo que la función de la atención es «producir una claridad e intensidad de conciencia cada vez mayores y presentar un cuadro de la realidad cada vez más purificado de toda falsificación» (1973, pág. 26). Y dice que la meditación lleva a una «relación natural, estrecha y más amistosa» con la «subconciencia». De esta manera, escribe, «la subconciencia se hará mas "expresa" y más dócil al control, es decir, capaz de crear elementos de coordinación y refuerzo con respecto a las tendencias rectoras del espíritu consciente. Al reducirse la imprevisibilidad e ingobernabilidad de

lo subconsciente, la confianza en sí mismo encontrará un fundamento más seguro» (1970, pág. 165; y 1973, pág. 82. El autor ha tenido sus buenas razones para escoger el término «subconciencia». Yo preferiría hablar de lo «inconsciente», porque este término no da a entender una localización espacial debajo de la conciencia).

Y acaba su descripción de esta práctica de la atención subrayando uno de los elementos más importantes del pensamiento budista: su afirmación de la independencia y de la libertad. Escribe: «Con este espíritu de confianza en sí mismo, la atención no requiere técnicas complejas ni recursos externos, porque se centra en la vida cotidiana. No tiene nada que ver con ritos ni cultos exóticos, ni confiere más "iniciaciones" ni "conocimientos esotéricos" que los obtenidos por propia iluminación» (1970, pág. 165; y 1973, pág. 82).

Hemos visto que, para la meditación budista, lo esencial es alcanzar la máxima conciencia de la realidad y, más particularmente, del propio cuerpo y del propio espíritu. Pero aun quien siga este método en su forma tradicional se preguntará si no podría ampliarse sumándole otras dimensiones de conciencia que en él sólo se insinúan. Yo creo que sí puede ampliarse de esta manera la meditación budista, aunque puede hacerse sin relación con ella, o en relación con otros tipos de meditación, o solamente con la práctica de la tranquilidad.

En lo que se refiere a los métodos para adquirir más conciencia del cuerpo, ya se han citado antes: hablo de la «conciencia sensorial», del «arte del movimiento» y del T'ai Chi Ch'uan.

El otro aspecto de la meditación budista es la «claridad e intensidad de conciencia cada vez mayores y la presentación de un cuadro de la realidad cada vez más purificado de toda falsificación» (1973, pág. 26). El mismo Nyanaponika Mahathera habla de una «relación más amistosa con la subconciencia» y, de hecho, da un paso más al señalar que el *método psicoanalítico*, cuya finalidad es ver los lados inconscientes de la propia mente, puede ser un buen complemento de la meditación budista, según ha reconocido durante las profundas y pacientes explicaciones que me ha dado. No obstante, quiero volver a subrayar que el método psicoanalítico, como medio para la máxima conciencia, es un método válido por sí mismo, sin relación con la meditación budista ni cualquier otra.

IV

EL AUTOANALISIS COMO MEDIO PARA CONOCERSE A SI MISMO

1. El psicoanálisis y la conciencia

a) La importancia del psicoanálisis como medio para conocerse a sí mismo

Ahora, reanudamos la exposición anterior sobre la conciencia de sí mismo, suponiendo que el psicoanálisis puede cumplir también una función «transterapéutica» y que es uno de los métodos más adecuados para conocerse mejor a sí mismo y, por tanto, para la liberación interior.

No todo el mundo comparte este supuesto. Para la mayoría de los profesionales y de los legos, quizás, el psicoanálisis es, en lo esencial, una curación de la neurosis, que se consigue haciendo emerger a la conciencia los recuerdos sexuales reprimidos y los afectos conexos. En esta idea, el concepto de conciencia es muy estricto en comparación con el más amplio que expusimos antes: se trata, sobre todo, de la conciencia de las energías reprimidas de la libido; y su finalidad se reduce también a la terapéutica en el sentido tradicional, es decir, ayudar al paciente a que rebaje su sufrimiento «extra» al nivel general, socialmente aceptable, de sufrimiento.

Creo que este concepto estricto del psicoanálisis no hace justicia a la profundidad y al alcance verdaderos de los descubrimientos de Freud. Y podemos citar al mismo Freud como testigo para justificar esta afirmación. Cuando, en los años veinte, arrebató el papel principal de su teoría al conflicto entre

la libido y el yo, para concederlo al conflicto entre dos instintos biológicos, el instinto de vivir y el instinto de morir, había abandonado en realidad su teoría de la libido, aunque trató de conciliar las dos. (Véase E. Fromm, 1979a, GA VIII, págs. 337-358). Además, Freud, al precisar qué era lo que consideraba lo esencial de la teoría psicoanalítica, mencionó la represión, la resistencia y la transferencia, pero no la teoría de la libido, y ni siquiera el «complejo de Edipo».

El hecho de que lo esencial del psicoanálisis *en apariencia* —la teoría de la libido— quizá no sea en realidad el descubrimiento más importante de Freud, y ni siquiera el más acertado, hemos de considerarlo atendiendo a un fenómeno más general: el pensador creativo sólo puede pensar con las pautas y categorías de su cultura. Ocurre a menudo que su idea más original es «impensable», por lo cual tiene que expresarla manipulando o simplificando sus descubrimientos. La idea original tiene que expresarse primero en formas erróneas, hasta que la evolución del pensamiento, debida a la evolución de la sociedad, permite a las antiguas formulaciones liberarse de sus errores temporales, para adquirir una importancia mayor aún de la que hubiera sospechado su autor.

Freud, tan imbuido como estaba de la filosofía materialista burguesa, creyó imposible suponer que una energía psíquica pudiese mover al hombre, a menos que se pudiera identificar a la vez como energía fisiológica. Y la única energía que reunía ambas cualidades era la energía sexual.

La teoría de Freud de que el conflicto entre la libido y el yo es el conflicto principal del hombre era un supuesto necesario, que le permitía formular su descubrimiento fundamental en términos «expresables». Puede decirse que lo esencial del psicoanálisis, liberado de las cadenas de la teoría de la libido, es el descubrimiento de la importancia que tiene *el choque de las tendencias contrapuestas en el interior del hombre*, la fuerza que tiene la «resistencia» para oponerse a la conciencia de estos conflictos, las justificaciones que hacen aparentar su inexistencia, la liberación que supone el hacerse consciente de ellos y el papel patogénico de los conflictos no resueltos.

Freud no sólo descubrió estos principios generales, sino que fue el primero en idear métodos concretos para estudiar lo reprimido, en los sueños y en el comportamiento de la vida cotidiana. Los conflictos entre los impulsos sexuales y el yo y el superyó constituyen sólo una pequeña parte de los conflictos que, tanto arrastrándose trágicamente como habiéndose resuelto productivamente, son fundamentales en la existencia humana.

La importancia histórica de Freud no reside en que descubriese las consecuencias de reprimir el afán sexual. Fue ésta una tesis audaz en su época, pero, si hubiese sido su mayor contribución, no habría ejercido la revulsiva influencia que ha llegado hasta nosotros, y que más bien se debe a haber acabado con la antigua idea de que el pensar y el ser del hombre son idénticos, a haber desenmascarado la hipocresía y a que la suya fuese una teoría crítica, por cuanto puso en duda todas las virtudes, ideas e intenciones conscientes, mostrando con qué frecuencia no son sino formas de resistencia para ocultar la realidad interior.

Si interpretamos las teorías de Freud en el sentido que acabo de esbozar, no resulta difícil dar un paso más y suponer que la función del psicoanálisis supera la estrictamente terapéutica y que puede ser un método para alcanzar la liberación interior adquiriendo conciencia de los conflictos reprimidos.

Pero antes de entrar en su función transterapéutica, creo que debo hacer unas advertencias y señalar ciertos peligros del psicoanálisis.

b) Las limitaciones del psicoandlisis como medio para conocerse a sí mismo

Está de moda correr al psicoanalista cuando uno se encuentra con dificultades en la vida. Sin embargo, hay unas cuantas razones que aconsejan no acudir a él, por lo menos, en busca de los primeros auxilios.

La primera razón es porque resulta una salida fácil a la necesidad de tratar de resolver uno mismo su dificultad. Además del ideal de una vida cómoda, sin esfuerzo y sin dolor, de que hablamos antes, hay también una idea muy difundida de que la vida no debe ofrecer conflicto alguno, ni alternativas angustiosas, ni dolorosas decisiones. Son situaciones que se consideran más o menos anormales o patológicas, no parte inevitable de una vida normal. Naturalmente, las máquinas no conocen conflictos: ¿por qué habrían de sufrirlos unos autómatas vivientes, a menos de tener un defecto de construcción o de funcionamiento?

¿Puede haber idea más simple? Unicamente la forma de vida más superficial, más enajenada, puede no exigir decisiones conscientes, pero sí provoca multitud de síntomas neuróticos y psicosomáticos, como las úlceras y la hipertensión, que son manifestación de conflictos inconscientes. Quien no haya perdido por completo la capacidad de *sentir*, quien no se haya convertido en un robot, no podrá evitar el afrontar decisiones dolorosas.

Así ocurre, por ejemplo, en el caso de una emancipación, que puede ser muy difícil si el hijo siente el dolor que causará a sus padres. Sin embargo, sería pueril creer que lo difícil y doloroso de esta decisión indica una neurosis y que, por tanto, necesita psicoanalizarse.

Otro ejemplo es el divorcio. La decisión de divorciarse del cónyuge es una de las más dolorosas que puedan tomarse;

pero puede ser necesaria para terminar con los enfrentamientos continuos y con el grave obstáculo que suponen para el propio desarrollo. En esta situación, miles de personas creen tener que analizarse, porque piensan tener algún «complejo» que haga tan difícil la decisión. Por lo menos, esto es lo que *piensan* conscientemente. A menudo, en realidad, tienen otros motivos. Con la mayor frecuencia, lo único que quieren es aplazar la decisión, justificándolo con que, primero, deben averiguar todos sus móviles inconscientes por medio del psicoanálisis.

Muchas parejas acuerdan ir ambos al psicoanalista antes de tomar la decisión, sin importarles demasiado que el análisis pueda durar dos, tres o cuatro años. Al contrario: cuanto más dure, más tiempo tendrán para evitar la decisión. Pero, además de esta demora conseguida con la ayuda del análisis, muchas de estas personas tienen otras esperanzas, conscientes o inconscientes. Algunas esperan que, al final, el analista decida en su lugar, o les aconseje lo que deben hacer, directamente o a través de la «interpretación». Y si esto no resulta, guardan una segunda expectativa: el psicoanálisis les ofrecerá tal claridad interior que podrán decidir sin dificultad ni esfuerzo. No obstante, si no se cumple ninguna de estas dos esperanzas, aún podrán acceder a una dudosa ventaja: se habrán cansado tanto de hablar del divorcio que decidirán cualquier cosa sin pensarlo demasiado, divorciarse o seguir juntos. En este caso, tendrán al menos un tema de conversación que interesará a los dos: lo que sienten, temen, sueñan, etc. En otras palabras, el análisis habrá proporcionado cierta sustancia a su comunicación, aunque se tratará sobre todo de *hablarse de* sus sentimientos, no de sentirse uno al otro de manera diferente.

A estos ejemplos podríamos añadir otros muchos: la decisión de un hombre de abandonar un trabajo bien pagado

por otro más interesante, pero menos lucrativo; la alternativa de un político entre dimitir o actuar en contra de sus convicciones; la participación en un movimiento político de protesta arriesgándose a perder el empleo o a figurar en una lista negra; o la fidelidad de un sacerdote a la verdad que le dicta su conciencia, arriesgándose a su expulsión de la Orden a la que pertenece y a la pérdida de toda la seguridad material y psíquica que le proporciona.

Parece que se acude mucho menos al psicoanalista buscando ayuda en estos conflictos entre las convicciones y el interés, que en relación con los conflictos familiares y personales. Podríamos sospechar que estos conflictos personales se ponen tanto en primer plano con el fin de encubrir otros más importantes, graves y dolorosos, entre las convicciones, la integridad, la autenticidad y el interés egoísta. Estos ni siquiera suelen considerarse como conflictos, sino que enseguida se descartan como impulsos insensatos, «idealistas», pueriles, a los que no se debe ni hace falta obedecer. Sin embargo, son los esenciales en la vida de cada uno, mucho más importantes que el hecho de divorciarse o no divorciarse, puesto que en éstos casi siempre no se trata más que de cambiar de modelo.

Otra razón para no introducirse en el psicoanálisis está en el peligro de buscar —y encontrar— en el psicoanalista una nueva figura paterna de la que se llegue a depender, obstaculizando así el propio desarrollo.

El psicoanalista clásico dirá que lo cierto es exactamente lo contrario, que el paciente descubre la dependencia inconsciente del padre en la transferencia al analista, y que el análisis de la transferencia resuelve tanto la transferencia como el apego originario al padre. Teóricamente, esto es cierto y, en realidad, sucede a veces. Pero con frecuencia ocurre algo bastante distinto. El analizando puede haber roto verdaderamente

el lazo con el padre, pero, bajo el disfraz de esta independencia, habrá anudado un nuevo lazo, esta vez con el analista, que se ha convertido en la autoridad, el consejero, el sabio maestro, el amable amigo..., la figura más importante en la vida de uno. Que esto suceda con tanta frecuencia se debe, entre otras cosas, a un defecto de la teoría freudiana clásica.

El supuesto fundamental de Freud fue que todos los fenómenos «irracionales», como la necesidad de seguir a una autoridad fuerte, la ambición desmedida, la avaricia, el sadismo y el masoquismo, tienen sus raíces en los avatares de la primera infancia; y que estas circunstancias son la clave para comprender el desarrollo posterior (si bien, en teoría, reconoció que los factores constitucionales tienen cierta influencia). Así, se explicaba que la necesidad de una autoridad fuerte tenía sus raíces en el desamparo real del niño; y cuando se presentaba este mismo apego en relación con el analista, se explicaba como «transferencia», es decir, como transferido de un objeto (el padre) a otro (el analista). Tal transferencia ocurre, y es un fenómeno psíquico importante. Pero la explicación es insuficiente. No sólo el niño es impotente: también el adulto es impotente. La impotencia está arraigada en las mismas condiciones de la existencia del hombre, en la «condición humana».

Ante los muchos peligros que le amenazan, de la muerte, de la inseguridad del futuro y de las limitaciones de su conocimiento, el hombre no puede hacer otra cosa que sentirse impotente. Esta impotencia existencial del individuo se ha visto incrementada en gran medida por su impotencia *histórica*, presente en todas aquellas sociedades en las que una minoría afianzó su explotación de la mayoría dejándola mucho más impotente de lo que habría sido en el estado de democracia natural, que es el régimen de las formas más primiti-

vas de las sociedades humanas, o de las formas futuras basadas en la solidaridad, no en el antagonismo.

Así, por motivos existenciales e históricos, el hombre trata de apegarse a «auxiliadores mágicos» bajo muchas formas: chamanes, sacerdotes, reyes, líderes políticos, padres, maestros..., psicoanalistas y muchas instituciones, como la Iglesia y el Estado. Los que han explotado al hombre han solido ofrecerse, y se han aceptado prontamente, como tales figuras «paternas». Se ha preferido obedecer a unos hombres supuestamente bienintencionados, antes que confesar que se obedecía por miedo e impotencia.

El descubrimiento por parte de Freud del fenómeno de la transferencia ha tenido mucho más significado del que él mismo creyó comprender en el marco de referencia del pensamiento de su época: con la transferencia, descubrió un caso especial de uno de los afanes más imperiosos del hombre, el de la idolatría (enajenación), un afán arraigado en la ambigüedad de su existencia, y que tiene el objetivo de encontrar respuesta a la inseguridad de la vida transformando a una persona, una institución o una idea en un absoluto, esto es, en un ídolo, sometiéndose al cual se crea una apariencia de seguridad. Es casi imposible sobrestimar la importancia psicológica y social de la idolatría en el decurso histórico: la gran mentira que refrena la actividad y la independencia.

La clientela de los psicoanalistas está formada en gran parte por miembros liberales de las clases media y media alta para quienes la religión ha dejado de representar un papel efectivo y que no tienen convicciones políticas apasionadas: no hay dios, emperador, papa, rabino ni líder político carismático que les llene este vacío. Entonces, el psicoanalista se convierte en una mezcla de gurú, científico, padre y sacerdote o rabino: no impone misiones difíciles, es amable y descifra todos los problemas reales de la vida (sociales, económicos,

políticos, religiosos, morales y filosóficos) como problemas psicológicos, reduciéndolos a la categoría de justificaciones de deseos incestuosos, impulsos parricidas o fijación anal. Reducido a este microcosmos burgués, el mundo se simplifica y se entiende, resulta manejable y cómodo.

Otro peligro del psicoanálisis tradicional está en que, a menudo, el paciente sólo finge querer cambiar. Si padece síntomas molestos, como dificultad para dormir, impotencia, miedo a las autoridades, poco éxito con el otro sexo o una sensación general de malestar, naturalmente, quiere librarse de ellos. ¿Quién no querría? Pero no está dispuesto a experimentar el dolor y la angustia que son inseparables del propio desarrollo y de la consecución de la independencia. ¿Cómo resuelve el problema? Espera que, con tal de seguir la «regla básica» —decir lo que se le ocurra, sin censurarlo—, quedará curado sin dolor ni esfuerzo. Por decirlo con brevedad, cree en la «curación por la palabra». Pero no hay tal cosa. Sin esfuerzo ni disposición a sentir dolor y ansiedad, nadie evoluciona, nadie logra, en realidad, nada que merezca la pena lograrse.

Otro peligro del análisis tradicional es casi el más inesperado: la «cerebralización» de la experiencia afectiva. La intención de Freud era evidentemente la contraria: quería atravesar los clásicos pensamientos conscientes, para alcanzar lo más vívido, los sentimientos y fantasías primarios, inexplicados e ilógicos, bajo la superficie lisa de la razón. Y la encontró en el estado hipnótico, en los sueños, en el lenguaje de los síntomas y en muchos detalles menores del comportamiento, generalmente inadvertidos. Pero en la práctica se fue olvidando este objetivo y el psicoanálisis se convirtió en una ideología.

El psicoanálisis fue transformándose poco a poco en una especie de investigación histórica de la evolución de un indi-

viduo, muy sobrecargada de explicaciones e interpretaciones teóricas. El analista se basaba en unos cuantos supuestos y utilizaba las asociaciones del paciente como prueba documental de la validez de la teoría. Lo hacía de buena fe, porque estaba convencido de la verdad del dogma y creía que la aportación del analizando debía de ser profunda y genuina precisamente por ajustarse a la teoría. El método fue haciéndose cada vez más *explicativo*. Veamos a continuación un ejemplo típico.

Una mujer padece obesidad por hábitos compulsivos de alimentación. El analista interpreta que su compulsión, y la consiguiente gordura, se deben al deseo inconsciente de tragar el semen de su padre y quedarse embarazada por él. El hecho de que ella no tenga ningún recuerdo directo de haber sentido nunca deseos ni fantasías semejantes se explica por la represión de estos penosos datos infantiles; pero, con el fundamento de la teoría, se «reconstruye» este origen, y el resto del análisis consiste, en gran parte, en la tentativa del analista de emplear las posteriores asociaciones y sueños de la paciente para demostrar lo acertado de la reconstrucción. Se supone que la paciente se habrá curado cuando haya «comprendido» enteramente el significado del síntoma.

Fundamentalmente, el método de esta especie de interpretación es curar mediante la explicación. La cuestión esencial es *por qué* se ha formado el síntoma neurótico. Al pedirse al paciente que continúe sus asociaciones, se le compromete intelectualmente en la investigación sobre el origen de sus síntomas. Lo que pretendía ser un método de conciencia ha llegado a transformarse —en realidad, aunque no en teoría— en una investigación intelectual. Aunque las premisas teóricas fuesen certeras, este método no podría producir más cambios que cualquier otro método de sugestión. Si una persona se analiza durante mucho tiempo y se le dice que este o aquel

factor es la causa de su neurosis, estará fácilmente dispuesta a creerlo y abandonará su síntoma, en la fe de que el descubrimiento de las causas ha producido la curación. Este mecanismo es tan frecuente que ningún científico aceptaría que la curación de un síntoma se ha debido a un medicamento determinado, a menos que el paciente desconozca si ha recibido este medicamento o un placebo; y no sólo el paciente, sino también el médico, para asegurarse de que él mismo no está influido por sus expectativas («prueba del doble ciego»).

Este peligro de intelectualización es tanto mayor hoy, cuando la enajenación predominante de la propia experiencia afectiva lleva a un entendimiento casi totalmente intelectual de sí mismo y del resto del mundo.

c) El psicoanálisis transterapéutico como medio para conocerse a sí mismo

A pesar de estos peligros intrínsecos de la práctica corriente, debo confesar que, después de más de cuarenta años de ejercicio profesional, estoy más convencido que nunca de que el psicoanálisis, bien entendido y practicado, tiene grandes posibilidades como medio para ayudar al hombre. Lo cual es cierto en su terreno tradicional: la curación de neurosis.

Pero esto ahora no nos interesa tanto como una nueva función: lo que he llamado *análisis transterapéutico*. Puede empezar siendo un análisis terapéutico, pero no termina cuando se curan los síntomas, sino que prosigue hacia nuevas metas allende la terapéutica; o bien puede empezar con un objetivo transterapéutico si no hay graves problemas psicopatológicos que resolver. Lo decisivo es que sus fines no se detienen cuando el paciente vuelve a la «normalidad». Freud no tenía presente esta finalidad como terapeuta, aunque no le era tan ex-

traña como podríamos creer. Si bien el objetivo de su terapéutica era la adaptación a una vida «normal» («ser capaz de trabajar y amar»), no había puesto su mayor ambición en esta terapéutica, sino en la creación de un movimiento ilustrador, basado en lo máximo que puede conseguirse con la ilustración: la conciencia y el dominio de las pasiones irracionales. (Véase E. Fromm, 1959a.)

El objetivo transterapéutico del psicoanálisis es la propia liberación del hombre mediante la máxima conciencia; la consecución del bienestar, la independencia, la capacidad de amor y de pensamiento des-engañado, crítico: el ser, en vez del tener.

En otra época, llamé a veces a este psicoanálisis «humanista», pero después abandoné este término, en parte porque lo recogieron un grupo de psicólogos cuyas ideas no comparto; y en parte, por querer evitar la impresión de que fundaba una «escuela» nueva de psicoanálisis. En cuanto a las escuelas psicoanalíticas, la experiencia ha demostrado que son perjudiciales para la evolución teórica del psicoanálisis y para la competencia de sus profesionales. Lo cual es evidente en el caso de la escuela de Freud. Creo que la necesidad de mantener unidos a sus partidarios mediante una ideología común impidió a Freud reformar sus teorías. Si hubiese modificado ideas básicas, les habría privado de dogmas unificadores. Además, la «escuela», y la aprobación que otorgaba tuvieron efectos devastadores para sus miembros. El hecho de haber recibido una verdadera «ordenación» lo tomaron muchos como un título de competencia definitiva que los eximía de todo perfeccionamiento ulterior. Y lo que es cierto de la escuela ortodoxa, es cierto de las demás, según mis observaciones. Así, he llegado a creer que la formación de escuelas psicoanalíticas es inconveniente y no lleva más que al fanatismo y a la incompetencia.

Este psicoanálisis transterapéutico revisa algunas teorías de Freud, particularmente la teoría de la libido, por ser un fundamento demasiado endeble para la comprensión del hombre. No se centra en la sexualidad y en la familia, sino que pretende que las condiciones especiales de la existencia humana y de la estructura social tienen mucha más importancia; y que las pasiones que mueven al hombre no son, en lo esencial, instintivas: son una «segunda naturaleza» suya, constituida por la interacción de las condiciones existenciales y sociales. También es distinto el procedimiento: es más activo, directo y estimulante. Sin embargo, el fin fundamental es el mismo que el del psicoanálisis clásico: descubrir los anhelos inconscientes, reconocer la resistencia, la transferencia y la justificación, e interpretar los sueños como «camino real» a la comprensión de lo inconsciente.

Pero hemos de añadir una reserva. Alguien que persiga el objetivo de alcanzar el máximo desarrollo puede tener también síntomas neuróticos y necesitar, por tanto, el análisis como terapéutica. El hombre que no se haya enajenado por completo, que siga siendo sensible y capaz de sentir, que no haya perdido el sentido de la dignidad, que no se haya «vendido» todavía, que aún pueda sufrir al ver sufrir a los demás, que no haya adoptado enteramente el modo existencial del tener; en suma, el hombre que sigue siendo hombre, que no se ha convertido en cosa, no puede por menos que sentirse solo, impotente, aislado, en la sociedad de hoy; no puede evitar dudar de sí mismo y de sus convicciones, si no de su cordura; no tiene más remedio que sufrir, aun si puede vivir unos momentos de gozo y lucidez desconocidos para sus coetáneos «normales». No será raro que padezca una neurosis derivada de su situación de hombre cuerdo en una sociedad loca, una neurosis distinta a la más corriente del hombre enfermo que quiere adaptarse mejor a una sociedad enferma.

Sus síntomas neuróticos se curarán con el progreso de su análisis, es decir, conforme adquiera más independencia y productividad. En definitiva, todas las formas de neurosis indican que no se ha resuelto bien el problema de vivir.

2. El psicoanálisis transterapéutico, como introducción al autoanálisis

Si la investigación de lo inconsciente debe formar parte de la meditación, tenemos que preguntarnos si una persona puede analizarse a sí misma. Indudablemente, es muy difícil, y debe preferirse, de ser posible, que sea un analista competente quien nos introduzca a esta práctica del autoanálisis.

Así pues, debemos preguntarnos primero qué analista es competente para este tipo de análisis transterapéutico. Si el mismo analista no persigue este objetivo, difícilmente comprenderá lo que quiere y necesita el paciente. No es que él mismo tenga que haberlo alcanzado, pero sí que su meta sea ésa. Y como son pocos los que se han fijado este objetivo, no será fácil encontrar un analista adecuado. Se debe seguir la regla —la misma que para escoger un analista por motivos estrictamente terapéuticos— de informarse a fondo sobre el psicoanalista a través de personas que lo conozcan bien (pacientes y colegas), y no fiarse de los nombres famosos ni de las consultas deslumbrantes. Se debe dudar también del entusiasmo de aquellos pacientes que idolatran a «su» analista. Y, una vez escogido, hay que tratar de formarse una impresión de él en una, dos, o incluso diez entrevistas, y observarlo tan cuidadosamente como él tiene que observarnos. Equivocarse de analista puede ser tan malo como equivocarse en el matrimonio.

A qué «escuela» pertenezca el analista, significa poco. Es

de suponer que los psicoanalistas «existencialistas» se interesen más por los fines humanos, y algunos lo hacen. Otros son menos inteligentes y emplean el truco de utilizar la jerga filosófica de Husserl, Heidegger o Sartre, sin penetrar verdaderamente en la honda personalidad del paciente. Los discípulos de Jung tienen fama de ser los más interesados por las necesidades religiosas y espirituales del paciente. Algunos tienen este interés, pero muchos, en su entusiasmo por los mitos y las analogías, olvidan también su vida individual y su inconsciente *personal*.

Los «neofreudianos» no son necesariamente más de fiar que los otros. No basta con *no* ser freudiano. Algunos enfocan el análisis desde un punto de vista parecido al nuestro; otros muchos tienen un enfoque bastante superficial, carente de hondura y de pensamiento crítico. La escuela quizá más alejada de lo que yo propongo es la freudiana ortodoxa, por el lastre de la teoría de la libido y su parcial atención a la experiencia infantil. Pero, a pesar de la doctrina, algunos de sus miembros tendrán probablemente las cualidades y las ideas personales necesarias que los conviertan en guías aceptables para la plena conciencia de la realidad interior. En resumen, creo que la competencia de un analista es menos cuestión de la escuela a la que pertenezca que de su personalidad, de su carácter, de su capacidad crítica y de sus ideas personales.

La persona del analista tiene una relación estrecha con el *método* que emplea. En primer lugar, no creo que el análisis que tenga la finalidad de enseñar el autoanálisis deba durar demasiado. Por lo general, bastarán dos horas semanales durante seis meses. Hará falta un procedimiento especial: el analista no debe ser pasivo. Después de escuchar de cinco a diez horas al paciente, tiene que haberse formado una idea de su estructura inconsciente y de la intensidad de su resistencia. Entonces, tendrá que darle a conocer sus conclusiones y ana-

lizar sus reacciones, particularmente su resistencia. Además, tendrá que analizar desde el principio sus sueños, emplearlos como guía de su diagnóstico y comunicarle su interpretación (como la de todo lo demás).

Al final de este período, el paciente debe haberse familiarizado con su inconsciente y haber disminuido tanto su resistencia que pueda continuar el análisis por sí mismo, empezando ya a realizar este autoanálisis diariamente, durante el resto de su vida. Digo esto tanto porque el conocimiento de sí mismo no tiene límites como por mi propia experiencia, ya que he practicado el autoanálisis diariamente desde hace cuarenta años, y no ha habido ocasión hasta ahora en que no haya descubierto algo nuevo o no haya profundizado en algo ya conocido. Sin embargo, y sobre todo al comienzo del autoanálisis, puede ser conveniente volver a acudir al analista si uno se encuentra «atascado»; pero sólo como último recurso, porque, de otro modo, sería una gran tentación renovar la dependencia.

El mejor método es el análisis introductorio como preparación para el autoanálisis. Pero es muy difícil, no sólo porque no haya muchos psicoanalistas con personalidad y capacitados para este trabajo, sino también porque la práctica de su consulta no se orienta a ver a los pacientes durante seis meses, y después sólo ocasionalmente, o nunca más. Este método requiere un tipo especial de interés y un horario más flexible. Creo que si se difundiese más el autoanálisis transterapéutico, se especializarían en este método cierto número de psicoanalistas o, al menos, le dedicarían la mitad de su jornada.

Pero, ¿y si no se encuentra el analista adecuado o, por cualquier motivo, no se puede ir al lugar de su consulta, o no se puede costear? ¿Es posible el autoanálisis en tal caso?

La contestación a esta pregunta depende de unos cuantos

factores. En primer lugar, de lo intensa que sea la voluntad de alcanzar el objetivo de la liberación. Pero aun esta voluntad, en cuanto tal, no se haría efectiva si no fuese porque el cerebro humano tiene una tendencia propia a la salud y al bienestar, es decir, al logro de todas las condiciones que promueven el desarrollo y la evolución del individuo y del género humano. Es bien sabido que en lo somático existe esta tendencia a la conservación de la salud; y todo lo que puede hacer la medicina es eliminar los obstáculos que la perturban o reforzarla. De hecho, la mayoría de las enfermedades se curan sin ningún tipo de intervención. Pero hasta hace poco no se ha empezado a comprender que lo mismo ocurre con el bienestar mental, aunque era bien sabido en época de menos intervencionismo técnico.

Son factores desfavorables para el autoanálisis los estados de patología grave, que incluso son difíciles de tratar mediante un análisis «regular» prolongado. Otros, importantísimos, son las condiciones materiales de la vida de una persona. Por ejemplo, si uno no tiene que ganarse la vida, por haber heredado una fortuna, o por vivir de sus padres (o de su cónyuge), le resultará más difícil que a quien tenga que trabajar y, por tanto, pueda aislarse menos. Quien viva en un grupo en el que todos tengan el mismo defecto se inclinará a considerarlo normal. Otra condición negativa se produce cuando las propias cualidades neuróticas son beneficiosas para el modo en que uno se gana la vida, de manera que la reforma interior pueda poner en peligro su subsistencia: pensemos en el narcisismo, que es condición necesaria para el éxito de un actor, o en el administrativo que podría perder su empleo si dejase de ser sumiso. Por último, es de gran importancia la condición cultural y espiritual de una persona: es muy distinto el caso, y a menudo decisivo, si uno ha tenido algún contacto con el pensamiento filosófico, religioso o

político crítico, o si no ha salido nunca de los tópicos de su ambiente y de su clase social. La mera inteligencia, en cuanto tal, no parece ser un factor decisivo: a veces, la brillantez intelectual se pone sólo al servicio de la resistencia.

3. Métodos de autoanálisis

Haría falta escribir un libro entero para explicar cómo aprender a analizarse a sí mismo. Por tanto, debo limitarme aquí a hacer unas cuantas sugerencias sencillas. Antes de empezar, se tiene que haber aprendido a estar tranquilo, a sentarse relajadamente y a concentrarse. Cumplida esta primera condición —hasta cierto punto, al menos—, se puede proceder de distintas maneras, que no se excluyen mutuamente:

1. Podemos tratar de recordar los pensamientos que nos invadían cuando pretendíamos estar tranquilos, y examinarlos un poco para ver si tienen alguna relación entre sí, y cuál. O podemos *observar ciertos síntomas*, como el de sentirnos cansados (a pesar de haber dormido lo suficiente), o deprimidos, o irritables, y «seguirles la pista» para averiguar qué los provoca como reacción, cuál es la experiencia inconsciente que se oculta tras la sensación manifiesta. No digo a propósito «pensar en ellos», porque la solución no se consigue mediante el pensamiento teórico: lo máximo que se consigue es una especulación teórica. Por «seguirles la pista», quiero decir probar imaginativamente diversas sensaciones posibles hasta conseguir que una se presente con claridad como la causa del sentimiento consciente de cansancio. Un ejemplo: tratemos de imaginar cansancios anteriores del mismo tipo y recordar si después nos dimos cuenta de la causa. Imaginamos varias posibilidades que hayan podido provocarlo, como el haber querido aplazar una tarea difícil, en vez de afrontar

su dificultad; un sentimiento ambiguo hacia un amigo o persona querida; una crítica que pueda haber herido nuestro narcisismo hasta el punto de provocarnos una ligera depresión; o el encuentro con una persona a la que mostramos una amabilidad fingida.

Otro ejemplo, más complicado: un hombre se ha enamorado de una mujer; pasados unos meses, de repente se siente cansado, deprimido, desganado. Tratará de buscar toda suerte de justificaciones, como que su trabajo no va bien (lo cual puede ser un hecho cierto, provocado por la misma causa del cansancio), o que está decepcionado y triste por los sucesos políticos, o bien se provocará un grave resfriado con el fin de encontrar una respuesta satisfactoria. Pero si es sensible a sus propios sentimientos, observará que últimamente suele encontrarle pequeñas faltas; y que, en sueños, era fea y lo engañaba con otro. O se dará cuenta de que antes estaba ansioso por verla, mientras que ahora busca excusas para aplazar una cita. Estos y otros muchos signos le indicarán que algo no va bien en sus relaciones, se concentrará en esta sensación y descubrirá de repente que su imagen de ella ha cambiado; que, en el primer estallido de su atracción erótica y sexual por ella, no se había dado cuenta de ciertos rasgos negativos, y que su dulce sonrisa le parece ahora fingida y fría. Hará remontar este cambio de opinión a una tarde en la que, al entrar en un salón, la observó hablando con otras personas antes de verlo ella. Y recordará que, en ese momento, casi le disgustó, aunque desechó tal sentimiento como «neurótico» o irrazonable..., pero que, en realidad, a la mañana siguiente, había despertado ya con ese ánimo deprimido que viene sufriendo desde hace varias semanas. Había tratado de reprimir sus dudas y su cambio de opinión porque, en el escenario de la vida consciente, seguía representando el papel del amor y la admiración; de modo que el conflicto no vino

a manifestarse sino bajo la forma indirecta del estancamiento, la indiferencia y la depresión: porque ni podía continuar su relación amorosa con ánimo alegre y sincero, ni romperla, puesto que había reprimido la conciencia de su cambio de opinión. Ahora que se le han abierto los ojos, recuperará su sentido de la realidad, comprenderá claramente sus sentimientos y, con verdadera pena, pero sin depresión, romperá las relaciones.

Veamos otro ejemplo de análisis de un síntoma: un soltero cuarentón sufre el miedo obsesivo, cada vez que sale, a no haber apagado la estufa eléctrica y a que un incendio pueda destruir toda la casa, y especialmente su valiosa biblioteca. Así, se siente impulsado a volver cada vez que sale, impulso que, naturalmente, perturba sus actividades normales. Este síntoma tiene una explicación sencilla: hacía casi cinco años que le habían operado de cáncer. Su médico había dejado caer la observación de que todo había ido bien, excepto la posibilidad de que, cinco años después, se reprodujesen las células malignas, que «podrían extenderse como un incendio». El hombre se había asustado tanto que expulsó esta idea de su conciencia y la sustituyó por el miedo a un incendio en su casa; un miedo, aunque incómodo, mucho menos torturador que el miedo a la reproducción del cáncer. Al hacerse consciente lo reprimido de este miedo, desapareció la obsesión por el incendio sin reavivarse el temor al cáncer, a lo cual contribuyó el hecho de que hubieran pasado ya casi cinco años desde la operación y se hubiese reducido, por tanto, el peligro de más complicaciones.

Esta «mentalización» suele producir una sensación de alivio, e incluso de alegría, aunque el asunto, en sí, pueda ser muy poco agradable. Sea lo que fuere lo recién descubierto, el «seguirle la pista» conducirá, con la mayor probabilidad, a otros descubrimientos, o ramificaciones, en el mismo o en

otros momentos. Lo que importa es no caer en la trampa de enunciar complejas especulaciones teóricas.

2. Otra introducción al autoanálisis es la que corresponde al *método de las asociaciones libres*: abandonamos el dominio de nuestros pensamientos, les dejamos curso libre y tratamos de escudriñarlos con el fin de descubrirles relaciones ocultas y ver si hay puntos de resistencia donde sintamos como una detención del tren del pensamiento, hasta que se sitúen en primer plano ciertos elementos de los que antes no hubiéramos tenido conciencia.

3. Otro método de introducción es el *autobiográfico*: meditar sobre nuestro propio historial, empezando por la infancia y terminando con los proyectos para el futuro. Tratar de obtener un cuadro de los sucesos importantes, de nuestros primeros temores, esperanzas y decepciones, y los hechos que disminuyeron nuestra fe y confianza en las personas y en nosotros mismos. ¿De quién dependo? ¿Cuáles son mis temores principales? ¿Qué querían que fuese cuando nací? ¿Qué objetivos tuve y cómo cambiaron? ¿Qué encrucijadas encontré y dónde me equivoqué de camino? ¿Qué esfuerzos hice para rectificar y volver al buen camino? ¿Quién soy ahora y quién sería si hubiese tomado siempre las decisiones justas y hubiese evitado cometer errores importantes? ¿Quién quería ser yo hace tiempo, quién quiero ser ahora y quién en el futuro? ¿Qué opinión tengo de mí mismo? ¿Qué opinión quiero que tengan de mí los demás? ¿Qué diferencias hay entre estas dos opiniones y con el que creo que es mi yo verdadero? ¿Quién seré si sigo viviendo como ahora? ¿A qué condiciones se ha debido mi evolución? ¿Qué alternativas tengo ahora para mi evolución futura? ¿Qué debo hacer para realizar la posibilidad que escoja?

Esta meditación autobiográfica no debe consistir en una teorización abstracta que baraje expresiones de la terminolo-

gía psicoanalítica, sino que debe quedar en el plano real del ver, sentir e imaginar, reduciendo al mínimo los pensamientos teóricos.

4. Otro método, estrechamente relacionado con el autobiográfico, es el que trata de descubrir las *discordancias entre nuestros objetivos conscientes y los que no conocemos*, pero que también determinan nuestra vida. Muchas personas tienen dos planes de este tipo: uno, consciente, «oficial», por decirlo así, que sirve de fachada al otro, el plan oculto, que domina nuestra conducta. Esta discordancia entre el plan oculto y el plan consciente se muestra en muchas tragedias griegas, que atribuyen el plan oculto al «hado». El hado es la forma enajenada del plan inconsciente del hombre, que está en su interior y que determina su vida. La tragedia de Edipo, por ejemplo, muestra esta discordancia con toda claridad: el plan oculto de Edipo es matar a su padre y casarse con su madre; su plan vital consciente y deliberado es evitar este crimen a toda costa. Pero el plan oculto tiene más fuerza: en contra de su intención, y sin saber lo que hace, vive de acuerdo con el plan oculto.

El grado de discordancia entre el plan consciente y el plan inconsciente varía muchísimo en las personas. En un extremo, están los que no tienen plan oculto por haberse desarrollado tanto que han llegado a estar totalmente de acuerdo consigo mismos y no necesitan reprimir nada. En el otro extremo, no hay plan oculto porque se han identificado con su yo «maligno» hasta tal punto que ni siquiera tratan de aparentar que tienen un «mejor yo». Aquéllos se llaman los «justos», los «iluminados»; éstos son unos enfermos graves, clasificables bajo unos cuantos títulos diagnósticos que tampoco servirían mucho para comprenderlos. Entre estos dos extremos, podríamos situar a la gran mayoría de las personas; aunque en este grupo medio puede hacerse una distinción importante. Por

una parte, están aquellos cuyo plan consciente es una idealización de lo que en realidad ansían, de modo que, en lo esencial, ambos planes son semejantes. En otros, la fachada es justo lo contrario del plan oculto: no sirve más que para esconderlo, con el fin de poder seguirlo mejor.

En los casos de grandes contradicciones entre los dos planes es cuando se producen conflictos graves, inseguridad, dudas y pérdida de energía y, en consecuencia, se desarrollan síntomas manifiestos. ¿Cómo podría ser de otra manera, cuando hay que emplear constantemente gran cantidad de energía en evitar la conciencia de la contradicción interior, en dejar de ser hostigado por las terribles dudas sobre la propia identidad y en reprimir ese oscuro sentimiento de falta de autenticidad e integridad? La única alternativa consiste en continuar en el estado de *malestar*, o bien penetrar en las hondas capas reprimidas de la experiencia, lo que forzosamente produce un alto grado de ansiedad.

Veamos unos cuantos *ejemplos de planes ocultos*. Me acuerdo de un hombre (lo conocía bien, pero no lo analicé) que me contó una vez el sueño siguiente:

«Estaba sentado a un ataúd, que servía de mesa. En ella se sirvió una comida, que comí. Después, me enseñaron un libro en el que habían estampado su firma muchos grandes hombres. Vi los nombres de Moisés, Aristóteles, Platón, Kant, Spinoza, Marx y Freud. Me pidieron que la última firma fuese la mía. Era de suponer que, después, cerrarían el libro para siempre.»

Era un hombre extraordinariamente ambicioso. A pesar de su gran brillantez y sus muchos conocimientos, le costaba muchísimo escribir un libro por sí mismo, y con ideas que no hubiese tomado de otros. Era de carácter sádico, encubierto por ideas radicales, altruistas, y ocasionales gestos de servicialidad. En la primera parte del sueño, vemos un deseo

necrofágico muy poco velado. La comida servida encima del ataúd expresa el deseo, traducido en texto claro, no censurado, de comer el cadáver que encierra. (Esta es una de las frecuentes manifestaciones de lo que Freud llamaba el «trabajo del sueño», por el cual el pensamiento onírico latente, inaceptable, se traduce a un texto onírico «manifiesto», de apariencia inocua.) La segunda parte del sueño apenas ha sufrido censura de ninguna clase. La ambición del que sueña es llegar a ser famoso como uno de los grandes pensadores del mundo. Su egoísmo se manifiesta en desear que, con él, acabe la historia de la filosofía, que no vuelva a haber grandes hombres de quienes puedan sacar provecho las generaciones futuras. Este plan oculto de comer los cadáveres de los grandes hombres, es decir, de alimentarse de los maestros del pasado, convirtiéndose él mismo en maestro mediante esta introyección, era algo desconocido para esta persona, y oculto para quienes lo rodeaban, admiradores, la mayoría, de su brillantez y amabilidad, y de sus benévolas ideas.

He aquí el esquema de otros planes ocultos: salvar a la madre del padre cruel y, a través de su admiración, llegar a ser el hombre más grande del mundo. Acabar con todo bicho viviente para que me dejen en paz y pueda librarme de mi complejo de inferioridad y del miedo a los demás. Pegarme a alguien rico y poderoso, conseguir su favor y esperar a su muerte para heredar todo lo que tenga, bienes materiales, ideas y prestigio. Experimentar el mundo como una cárcel hecha de comida: el fin de la vida es comer los muros de la prisión; el hecho de comer viene a ser el sentido de la vida; comer significa liberación.

Podríamos añadir muchos más, aunque no en número ilimitado, porque todos los planes ocultos responden a las necesidades existenciales del hombre, y éstas son también limitadas.

¿Quiere ello decir que en realidad somos traidores, mentirosos, sádicos, etc., sólo que lo encubrimos y no lo representamos en nuestra conducta manifiesta? Esto es lo que puede significar de veras si traicionar, mentir y torturar son nuestras pasiones dominantes; y esto es lo que significa en no pocos, precisamente los menos interesados en hacer tales descubrimientos.

En otros muchos, sin embargo, estas tendencias reprimidas no son dominantes. Si llegan a hacerse conscientes, chocan con las pasiones contrarias y tienen muchas probabilidades de salir derrotadas en la lucha. El hecho de hacerse conscientes es la *condición* para que este choque sea más grave, pero no «resuelve» por sí mismo los afanes que se habían reprimido.

5. Un quinto método es *centrar nuestros pensamientos y sentimientos en torno a los fines vitales*, como los de vencen la codicia, el odio, los engaños, los temores, la posesividad, el narcisismo, la destructividad, el sadismo, el masoquismo, la insinceridad, la inautenticidad, la enajenación, la indiferencia, la necrofilia, el dominio patriarcal, o la correspondiente sumisión femenina..., y lograr independencia y capacidad de pensamiento crítico, de dar y de amar.

Este método consiste en la tentativa de descubrir la presencia inconsciente de cualquiera de estos rasgos, la manera en que se justifican, cómo forman parte de toda la estructura del carácter y sus condiciones de desarrollo; tentativa, a veces, muy dolorosa y que puede provocar mucha ansiedad. Pues exige darnos cuenta de que somos dependientes, cuando creemos amar y ser leales; de nuestra vanidad (narcisismo), cuando no creemos más que ser amables y serviciales; de nuestro sadismo, cuando pretendemos querer sólo que los demás hagan lo que es bueno para ellos; de nuestra destructividad, cuando decimos que es nuestro sentido de la justicia

lo que pide el castigo; de nuestra cobardía, cuando sólo manifestamos prudencia y «realismo»; de la arrogancia, al creer que nos conducimos con extraordinaria humildad; de que tenemos miedo a la libertad, cuando nos vemos movidos sólo por el deseo de no perjudicar a nadie; de que somos insinceros, y no pretendíamos más que no ser mal educados; y descubrir que somos falsos, cuando creemos ser particularmente objetivos. En suma, exige que podamos «imaginarnos como los autores de todo crimen concebible» (Goethe), significando que podemos estar medianamente seguros de habernos quitado la máscara y de estar a punto de tomar conciencia de quiénes somos.

En el momento en que uno descubre los elementos narcisistas de su amabilidad, o los elementos sádicos de su servicialidad, el choque puede ser tan intenso que le haga sentirse una criatura despreciable, de la que no se pueda decir nada bueno. Pero si uno no se deja detener por este choque y sigue analizándose, podría descubrir que su intensidad se ha debido a las propias expectativas narcisistas, que puede servir de resistencia a la continuación del análisis y que, después de todo, los afanes negativos descubiertos no son sus únicas fuerzas motrices. En los casos en que sí lo sean realmente, la persona obedecerá a su resistencia y dejará de analizarse.

Dado que, según indicamos antes al hablar de la conciencia, la capacidad de ver es indivisible, el autoanálisis debe procurar también la conciencia de la realidad de otras personas, así como de la vida política y social. De hecho, el conocimiento de los demás es anterior al conocimiento de sí mismo. El niño, desde sus primeros años, observa a los adultos, sintiendo ya oscuramente la realidad tras la fachada, y se hace consciente de la persona que se oculta tras el personaje. De adultos, observamos a menudo los afanes inconscientes de otros antes de aprender a observarlos en nosotros mismos.

Tenemos que ser conscientes de lo que hay oculto en otros, porque lo que ocurre en nuestro interior no es sólo *intrapsíquico*, no puede comprenderse sólo estudiando lo que sucede entre nuestras cuatro paredes, sino que es *interpersonal*, lo cual quiere decir que hay una red de relaciones entre los demás y yo. Yo puedo comprenderme plenamente sólo en tanto me comprenda en mis relaciones con los demás y en las relaciones de los demás conmigo.

No sería tan difícil para el individuo comprenderse sin engaños si no estuviese expuesto constantemente a que le laven el cerebro y lo priven de la capacidad de pensamiento crítico. Le hacen pensar y sentir lo que no sentiría ni pensaría si no fuese por las ininterrumpidas indicaciones y los perfeccionados métodos de condicionamiento a los que se ve sometido. A menos que pueda ver el sentido real que se esconde detrás de las ambigüedades, y la realidad tras los engaños, será incapaz de conocerse a sí mismo tal como es, porque sólo conocerá al que quieren que él sea.

¿Qué puedo saber yo de mí mismo, mientras no sepa que el yo que conozco es, en gran parte, un producto artificial? Que la mayoría de la gente, incluido yo mismo, miente sin saberlo; que «defensa» significa «guerra», deber significa sumisión; virtud, obediencia, y pecado, desobediencia; que la idea de que los padres aman por instinto a sus hijos es un mito, que la fama muy pocas veces se debe a cualidades humanas admirables, como tampoco a logros verdaderos; que la historia es un texto falseado por los vencedores, que la modestia excesiva no siempre es prueba de carencia de vanidad; que el amor es lo contrario del ansia y la codicia, que todo el mundo trata de justificar las malas acciones e intenciones aparentando que son nobles y benéficas, que la búsqueda de poder significa persecución de la verdad, de la justicia y del amor, que la sociedad industrial de hoy se orienta por el prin-

cipio del egoísmo, del tener y consumir, no por los principios del amor y del respeto a la vida que proclama. A menos que pueda analizar los aspectos inconscientes de la sociedad en que vivo, no podré saber quién soy *yo*, porque no sabré qué parte de mí *no* es mía.

4. Observaciones prácticas

Seguidamente, quisiera hacer unas observaciones generales sobre el método del autoanálisis.

Es importantísimo que se haga con regularidad, como la meditación y la concentración, no cuando uno «tenga ganas». Si alguien dice que no tiene tiempo, lo que está diciendo es que no lo considera importante. Si no tiene tiempo, puede procurárselo. Y esto depende tan evidentemente de la importancia que le dé, que será inútil explicarle cómo puede conseguir el tiempo. Pero no quiero decir que el autoanálisis deba convertirse en un rito que no admita excepciones. Naturalmente, habrá veces en que sea imposible hacerlo, y habrá que resignarse.

En general, el autoanálisis no debe tener el carácter de un trabajo forzado, de penoso cumplimiento de un deber necesario para alcanzar cierto objetivo. Independientemente del resultado, el esfuerzo en sí debe ser liberador y, por tanto, gozoso, aunque se le asocien padecimiento, dolor, ansiedad y decepción. Quien no pueda sentir la pasión de escalar una montaña, no verá en ello más que fatigas e incomodidades; y algunos creen que sólo un masoquista puede querer sufrir semejante fastidio (lo he oído también como interpretación psicoanalítica del montañismo). El montañero no negará que hay esfuerzo y tensión, pero forman parte de su gozo, que no quiere perder de ningún modo. Un esfuerzo no es igual

que otro, ni una fatiga es igual que otra. La fatiga del trabajo es distinta a la fatiga de una enfermedad. Lo que importa es en qué marco se hace el esfuerzo o se sufre la fatiga, y este marco es lo que le da su cualidad específica. Es difícil de comprender, porque, en nuestra tradición occidental, el deber y la virtud se consideran opresivos, tiránicos. En efecto, la mejor prueba de que uno obra bien se ve en que resulta desagradable; y la prueba de lo contrario, en que a uno le gusta hacerlo. La tradición oriental es enteramente distinta, y muy superior en este sentido. Evita la oposición entre disciplina dura y rígida, y «comodidad» perezosa y negligente. Aspira a un estado de armonía, que es a la vez ordenado, «disciplinado» (en el sentido de independencia), vivo, flexible y gozoso.

En el autoanálisis, tanto como en el análisis *entre dos*, hay una dificultad que debe tenerse en cuenta desde el principio: las consecuencias de la verbalización. Supongamos que, al despertar una mañana, veo un sol brillante en el cielo azul. Tengo plena conciencia del panorama, que me hace sentirme feliz y más vivo. Ahora bien, esta experiencia consiste en la conciencia del firmamento y en mi reacción, sin que me vengan a la mente palabras como, por ejemplo: «Es un hermoso día soleado». Una vez se han formado estas palabras, y yo empiezo a *pensar* en el panorama con estas palabras, mi experiencia, en cierto modo, ha perdido intensidad. En cambio, si me vienen a la cabeza una melodía o una pintura alegres, la experiencia no ha perdido nada.

El límite entre la conciencia y la expresión del sentimiento es muy fluido. Tenemos la experiencia totalmente sin verbalizar y, muy cerca, la experiencia en la que aparece una palabra como un recipiente que «contiene» el sentimiento y, sin embargo, no lo contiene; porque el sentimiento fluye constantemente y desborda el recipiente. La palabra-recipiente es

más parecida a la nota de una partitura, que simboliza un sonido, pero no es el sonido mismo. El sentimiento puede estar relacionado más estrechamente aún con la palabra, pero mientras la palabra siga estando «viva», habrá perjudicado en poco al sentimiento. Ahora bien, llega un momento en que la palabra se separa del sentimiento, o sea, se separa también del hablante y, en este momento, la palabra ha perdido toda realidad, salvo la de una combinación de sonidos.

Muchas personas experimentan este cambio. Han sido conscientes de una experiencia profunda y hermosa (o espantosa). Un día después, cuando quieren recordarla expresándola con palabras, dicen una frase que describe exactamente su sensación y, sin embargo, la frase les suena extraña, sienten como si la tuviesen enteramente en la cabeza, como si no tuviese relación alguna con lo que sintieron que ocurrió. (Esto es semejante a la «enajenación», en terminología de Hegel y Marx; es decir, cuando la palabra sigue relacionada con el sentimiento, que lleva al «extrañamiento», o sea, cuando la palabra se ha independizado.) Cuando esto ocurra, debemos darnos cuenta de que algo ha salido mal, de que hemos empezado a hacer juegos de palabras, en vez de hacernos conscientes de la realidad interior, y debemos empezar a analizar la resistencia que nos induce a cerebralizar los sentimientos. Estos pensamientos sobre sentimientos deben ser tratados como cualquier otro pensamiento intruso.

El autoanálisis debe hacerse todas las mañanas durante treinta minutos por lo menos y, de ser posible, en el mismo lugar y a la misma hora, tratando de evitar al máximo los obstáculos externos. También puede hacerse caminando, aunque en las calles de una gran ciudad hay demasiada agitación. Pero el autoanálisis, y particularmente los «ejercicios» de respiración y de conciencia, pueden hacerse siempre que no se esté ocupado con otra cosa. Hay muchas ocasiones en

que uno tiene que esperar, o «no tiene nada que hacer», como cuando se está en el metro o en el avión, y todas ellas deberían aprovecharse para ejercitar la atención de una u otra forma, en vez de empezar a hojear una revista, charlar con alguien o soñar despierto. Una vez que se ha tomado esta costumbre, resultan muy gratas tales situaciones de «no tener nada que hacer», porque llegan a ser enriquecedoras y gozosas.

Sorprende que apenas se haya tratado del autoanálisis en los escritos psicoanalíticos. Era de esperar que el autoanálisis de Freud, del que él mismo informa en su interpretación de los sueños, indujese a otros a experimentar en el mismo sentido. El que no haya ocurrido así quizá pueda explicarse de este modo: al haberse convertido a Freud en un ídolo, se ha creído naturalmente en la imposibilidad de que ningún otro lo analizase; en que, por decirlo así, su «iluminación» se debiera únicamente a sí mismo; pero la cosa es distinta para la gente corriente, que no puede existir sin un «creador», y que debe ser «iluminada» por el mismo Freud o por los sacerdotes que obran en nombre suyo. Sean cualesquiera los motivos de que no se haya seguido este ejemplo de Freud, por cuanto sé, sólo Karen Horney (1942) ha indicado el autoanálisis como posibilidad real. En el caso que ella describe, se trata de un problema neurótico grave y de su solución. Pero lo principal en este contexto es su cálida recomendación del autoanálisis, a pesar de reconocer sus dificultades.

El primer motivo de que se haya olvidado tanto la posibilidad del autoanálisis quizá resida en la rutinaria idea profesional que tienen la mayoría de los analistas sobre su papel y el del «paciente». Del mismo modo que en medicina general, se transforma al enfermo en «paciente» y se alimenta la idea de que necesita un profesional para curarse. (Véase I. Illich, 1976.) No quieren que se cure por sí mismo, porque

eso borraría la sagrada diferencia establecida entre el sanador profesional y el doliente profesional. Esta actitud formalista hace también mucho daño en el análisis «regular», cuando el analista, si quiere comprender al «paciente», tiene que convertirse él mismo en paciente suyo y olvidar que debe ser el único «sano», «normal» y «razonable» de los dos.

La idea de que el autoanálisis es muy difícil quizá sea el motivo más importante de su poca difusión. En el análisis *entre dos*, el analista puede llamar la atención del otro sobre sus justificaciones, resistencias y narcisismo. En el autoanálisis, se corre el peligro de encerrarse en un círculo vicioso y de ceder, sin darse cuenta, a las propias resistencias y justificaciones. En verdad, no puede negarse que el autoanálisis es muy difícil, pero también lo es cualquier otro acceso al bienestar. Nadie ha expresado esta dificultad de manera tan escueta como Spinoza, al final de su *Etica*: «Aunque la vía que, según he mostrado, conduce a ese logro parece muy ardua, sin embargo es posible hallarla. Y arduo, ciertamente, debe ser lo que tan raramente se encuentra. En efecto: si la salvación estuviera al alcance de la mano y pudiera conseguirse sin gran trabajo, ¿cómo podría suceder que casi todos la desdeñen? Pero todo lo excelso es tan difícil como raro». (Parte Quinta, Proposición XLII.)

La dificultad podría ser desalentadora si se tratase de alcanzar o no alcanzar el objetivo final. Pero no parecerá tan enorme si, como decíamos antes, no anhelamos la perfección, no nos preocupa a qué punto del camino lleguemos, sino sólo caminar en la dirección justa. Sobre todo, el autoanálisis producirá tal aumento del bienestar y lucidez que ya no se querrá dejarlo nunca, a pesar de todas las dificultades.

Habiendo recomendado el autoanálisis como fecundo método en la búsqueda de la propia liberación, añadiré que no

quiero recomendarlo como necesario para todo el mundo. A mí me atrae, y lo he recomendado a otros, que lo emplean con provecho. Otros muchos emplearán otros métodos de concentración, tranquilidad y conciencia, que serán igual de útiles. Un ejemplo muy significativo es el de Pablo Casals, que empezaba cada día tocando una *suite* para violoncelo de Bach. ¿Quién pondría en duda que éste fuese el mejor método de liberación para él?

En cuanto al método del autoanálisis, sin embargo, temo que pueda haberse deslizado una confusión entre el lector y yo. El procedimiento que he descrito pudiera confundirse con el diario examen moral de conciencia que debe servir de fundamento a un progreso moral constante y a una vida virtuosa. Si se me acusara de oponerme al relativismo ético, a la libertad caprichosa y a que cada uno «vaya a lo suyo», independientemente de lo que valga, entendiendo esto como principio supremo, habría de confesarme culpable; pero no si se me critica por interesarme ansiosamente por la búsqueda rigurosa de la virtud, horrorizarme ante el pecado y no comprender que, con frecuencia, el pecado en sí mismo sea la base del progreso.

Para aclararlo, debe tenerse presente que, al exponer el autoanálisis, nos basábamos en el entendimiento de la vida como un proceso, no como una sucesión de fases fijas. Al pecar, se toca un fondo para poder saltar hacia arriba; y la virtud puede encerrar un germen de descomposición. Según reza un principio místico: «Todo lo que baja tiende a subir». Lo malo no es pecar, sino estancarse y dormirse en los laureles.

Hay otra posible confusión que quisiera evitar. Podría parecer que el autoanálisis refuerza la tendencia a ocuparse de sí mismo, es decir, que sería justo lo contrario al objetivo de desembarazarse de la esclavitud del yo. Este es, efectivamente, un resultado posible, pero sólo del análisis mal hecho. El

autoanálisis llega a ser una especie de rito de purificación, no porque uno se ocupe de su yo, sino por querer liberarse del egoísmo analizando su raíz. El autoanálisis se convierte en una práctica diaria que nos permite ocuparnos lo mínimo de nosotros mismos durante el resto del día. Al final, se hace innecesario, porque ya no quedan obstáculos que se opongan a la plenitud del ser. Yo no puedo escribir sobre este estado, porque no lo he alcanzado.

Al término de esta exposición del psicoanálisis, creo que es preciso hacer otra reserva, válida también respecto de todo conocimiento psicológico. Cuando alguien intenta comprender psicológicamente a una persona, se ocupa de su *talidad*, de su plena individualidad. A menos que obtenga un cuadro de su individualidad en todos sus detalles, no puede empezar a comprender a esa persona. Si el interés por ella pasa de los planos más superficiales a los más profundos, pasará necesariamente de lo particular a lo universal. Este «universal» no es una abstracción, ni un universal limitado, como la naturaleza instintiva del hombre: es la verdadera esencia de la existencia humana, la «condición humana», las necesidades que de ella se derivan y las diversas respuestas a estas necesidades; es la sustancia de lo inconsciente, que es común a todos los hombres, por ser idéntica su condición existencial, y no por cierta herencia racial, como creía Jung.

Entonces, uno se siente a sí mismo y a sus semejantes como variaciones sobre el tema del hombre, y quizás al hombre como variación sobre el tema de la vida. Importa lo que todos los hombres tienen en común, no aquello en lo que difieren. Cuando uno trata de penetrar profundamente en lo inconsciente propio, descubre que diferimos muchísimo en los aspectos cuantitativos, pero somos los mismos en la calidad de nuestros afanes. El examen profundo de lo inconsciente es una manera de descubrir dentro de sí mismo a la

humanidad y a cualquier otro hombre. No es un descubrimiento del pensamiento teórico, sino de la experiencia afectiva.

Sin embargo, afirmar lo uno no debe llevar a negar adialécticamente que el hombre es también un individuo; que, en realidad, cada persona es un individuo singular, no idéntico a nadie todavía por nacer (con excepción, quizá, de los gemelos univitelinos). Sólo el pensamiento paradójico, parte tan importante de la lógica oriental, permite expresar la verdadera realidad: el hombre es un individuo singular, y la individualidad del hombre es engaño y apariencia. El hombre es «esto y aquello», y el hombre no es «ni esto ni aquello». Lo paradójico es que, cuanto más profundamente sienta yo mi individualidad singular, o la de otro, con tanta más claridad veré, por medio de mí mismo y de él, la realidad del hombre universal, liberado de todas las cualidades individuales, del hombre de los budistas zen, «sin rango ni título».

Estas consideraciones nos llevan a la cuestión del valor y de los peligros del individualismo y, en consecuencia, del estudio psicológico del individuo. Es bien patente que, hoy en día, la individualidad y el individualismo se estiman y encomian muchísimo como valores y como objetivos personales y culturales. Pero el valor de la individualidad es muy equívoco. Por una parte, comprende el elemento de liberación de las estructuras autoritarias que impiden el desarrollo independiente de una persona. Si el conocimiento de sí mismo sirve para hacerse consciente del propio yo *verdadero* y desarrollarlo, en vez de introyectar un yo «ajeno», impuesto por las autoridades, es de gran valor humano. De hecho, se afirma tanto el aspecto positivo del conocimiento de sí mismo y de la psicología que no hará falta añadir nada más a su encomio.

Pero es necesario decir algo sobre el lado negativo del culto a la individualidad y su relación con la psicología. Hay un

motivo evidente de este culto: cuanto más desaparece la individualidad en la realidad, tanto más se la exalta únicamente con palabras. La industria, la televisión y los hábitos de consumo rinden homenaje a la individualidad de las personas que manipulan: el nombre del cajero bancario en su ventanilla y las iniciales en la cartera. También se afirma la individualidad de las mercancías: las supuestas diferencias entre coches, cigarrillos y pastas dentífricas, que en realidad son iguales, sirven a la imagen engañosa de una persona individual que elige libremente cosas individuales. Hay poca conciencia de que la individualidad se basa, a lo sumo, en diferencias insignificantes, mientras que en todos los caracteres importantes las mercancías y las personas han perdido toda individualidad.

La individualidad aparente se acaricia como un bien precioso. Aunque no se posea capital, se posee individualidad. No se *es* individuo, pero se *tiene* mucha individualidad, y el ansia y el orgullo de cultivarla. Y como esta individualidad está fundamentada en pequeñas diferencias triviales, éstas toman la apariencia de caracteres importantes y significativos.

La psicología contemporánea ha fomentado y satisfecho este interés por la «individualidad». La gente piensa en sus «problemas» y habla de todos los detalles más nimios de su historial infantil, pero a menudo no se trata más que de un chismorreo enmascarado sobre uno mismo y los demás, que se sirve de términos y conceptos psicológicos, y viene a sustituir al antiguo cotilleo, más simplón, pasado de moda.

La psicología contemporánea, que refuerza el engaño de una «*individualidad mediante diferencias triviales*», tiene otra función más importante todavía: al enseñar cómo se debe reaccionar bajo la influencia de estímulos diferentes, los psicólogos se convierten en un poderoso instrumento de manipulación de los demás y de sí mismos. El conductismo ha creado toda una ciencia que enseña el arte de la manipulación. Muchas empresas ponen como condición para la admisión de personal que los aspirantes al empleo se sometan a pruebas psicológicas de personalidad. Muchos libros enseñan al individuo a comportarse de manera que impresionen a los demás en cuanto al valor de su oferta de personalidad o al valor de la mercancía que venden. Debido a su utilidad en todos estos aspectos, una rama de la psicología contemporánea ha llegado a ser una parte importante de la sociedad moderna. Es un tipo de psicología útil en economía y como productora de ideología engañosa, pero nociva para el hombre, porque tiende a incrementar su enajenación. Y es fraudulenta cuando pretende basarse en la idea del «conocimiento de sí mismo», según lo ha entendido la tradición humanista hasta Freud.

Lo que se opone a la psicología de la adaptación es algo radical, porque va a las raíces; es crítico, porque sabe que el pensamiento consciente es, en su mayor parte, una trama de engaños y falsedades; y es «salvífico», porque espera que el verdadero conocimiento de sí mismo y de los demás libere al hombre y conduzca a su bienestar. Quien se interese por la indagación psicológica habrá de estar bien enterado de que estos dos tipos de psicología apenas tienen nada más en común que el nombre y persiguen fines contrapuestos.

V
LA EVOLUCION DE LA ORIENTACION AL TENER

La vida tiene dos dimensiones. El hombre actúa, hace, produce, crea; en suma, es activo. Pero el hombre no obra en el vacío, ni sin cuerpo, ni en un mundo inmaterial: tiene que enfrentarse a *cosas*. Su acción se dirige a *objetos*, animados o inanimados, que transforma o crea.

La primera «cosa» con que tiene que enfrentarse es su cuerpo. Después, tiene que ocuparse de otras cosas: madera, para hacer fuego o alojarse; frutas, animales y trigo, para alimentarse; lana y algodón, para vestirse. Conforme evoluciona la civilización, se va extendiendo el reino de las cosas de las que el hombre tiene que ocuparse: armas, edificios, libros, máquinas, barcos, coches y aviones entran en escena.

¿Qué hace el hombre con todas estas cosas? Las produce, las transforma, las utiliza para hacer otras cosas y las consume. Las cosas, por sí mismas, no hacen nada, a menos que el hombre las haya construido de tal manera que produzcan cosas por su parte.

En cada cultura, es distinta la proporción entre *cosas* y *actos*. En contraste con la gran multitud de cosas de que está rodeado el hombre moderno, la tribu primitiva de cazadores y recolectores maneja relativamente pocas: unas cuantas herramientas, redes y armas para cazar, apenas ropa, ciertos ornamentos y cerámica, pero no alojamiento fijo; y tienen que comer pronto los alimentos, para que no se estropeen.

En comparación con la cantidad de *cosas* de las que se ocupa una persona (o que simplemente la rodean), hay que considerar la importancia de sus *actos*. Naturalmente, sien-

te, ve y oye, porque su organismo está hecho de tal manera que, en realidad, no tiene otra opción. Ve un animal al que puede matar para alimentarse, oye un ruido que lo advierte de un peligro: la vista y el oído sirven al fin biológico de la supervivencia. Pero el hombre no sólo oye para sobrevivir. El oído del hombre puede ser también un «lujo», que no sirva a ningún fin biológico preciso, excepto el general de incrementar la energía vital, el bienestar y la rapidez de reacción. Cuando oye de esta manera indeterminada, decimos que *escucha*. Escucha el canto de los pájaros, el gorgoteo de la lluvia, el cálido timbre de una voz humana, el excitante ritmo del tambor, la melodía de una canción o un concierto de Bach. El oído deja de ser mera reacción biológicamente necesaria, para hacerse transbiológico, humanizado, activo, creativo y «libre».

Lo mismo es cierto de la vista. Cuando vemos los hermosos ornamentos de una antiquísima vasija de arcilla, el movimiento de hombres y animales en las pinturas rupestres de hace treinta mil años, la brillantez de un rostro bello, o el horror de la destructividad en un rostro o en una mano, hemos cambiado nuestras clavijas internas, del acto biológicamente necesario al reino de la libertad; de la existencia animal a la existencia humana.

Y lo mismo es cierto de los demás sentidos: gusto, tacto y olfato. Si necesito comer porque mi organismo requiere alimento, el síntoma corriente de esta necesidad es el *hambre*. Si se quiere comer por gozar platos sabrosos, hablamos más bien de *apetito*. La comida exquisita es un producto de la evolución cultural, como la música y la pintura. Con el olfato no ocurre otra cosa. Filogenéticamente, el olfato fue el sentido primario de orientación para los animales, como la vista lo es para el hombre. El disfrute de olores agradables, por ejemplo de los perfumes, es un antiguo descubrimiento humano: corresponde al lujo, no a la necesidad biológica. Y tenemos la misma diferencia en el tacto, que se ve con menos claridad, pero que sin duda existe. Quizá no tenga más que recordar al lector las personas que tocan a las demás como se toca un tejido, para apreciar su calidad, contrariamente a la caricia cálida y tierna de otras.

Esta diferencia entre la necesidad biológica y el apremio instintivo (que se complementan), por una parte, y el libre ejercicio gozoso de los sentidos, por otra, puede reconocerse claramente en el acto sexual, en el que participan todos los sentidos: puede ser manifestación inculta de la necesidad biológica, es decir, una excitación forzada, indeliberada e indiferenciada; y puede ser libre, gozoso y activo, un verdadero lujo que no sirva a ningún fin biológico. Aludo a una diferencia entre dos tipos de hacer: el pasivo y forzado, y el activo, productivo y creativo. Después trataremos más extensamente esta diferencia.

Ahora quiero subrayar que, si bien el espectro de las *cosas* es muchísimo menor para el cazador primitivo que para el hombre cibernético, el espectro de la *actividad humana* no muestra semejante diferencia. En realidad, hay buenas razones para creer que el hombre primitivo *hacía* más y *era* más que el hombre industrial. Echemos un vistazo a esto. En principio, todo el trabajo físico que había de hacerse lo hacía él mismo. No tenía esclavos que trabajasen para él, las mujeres no eran una clase explotada y no tenía máquinas ni animales que lo ayudasen. En cuanto al trabajo físico, dependía de sí mismo y de nadie más.

Ahora bien, se objetará, esto es cierto de las actividades físicas; pero respecto del pensamiento, la observación, la imaginación, la pintura y la especulación filosófica y religiosa, el hombre primitivo estaba muy por detrás del hombre de la era industrial. Nos parece una objeción válida, influidos por

la idea de que el aumento de la escolaridad equivale al aumento de la actividad intelectual y artística. Pero esto no es cierto, de ninguna manera. Nuestra instrucción no nos conduce a pensar más ni a desarrollar una imaginación activa: consiste principalmente en la oferta de un conocimiento adquirido por otros, de una información que aprender de memoria. (Véase la radical crítica al sistema de enseñanza realizada por I. Illich, 1970.)

El hombre medio de hoy piensa muy poco por sí mismo. Recuerda los datos que le han expuesto los centros de enseñanza y los medios de difusión. De lo que sabe, no conoce casi nada por su propia observación o pensamiento. Tampoco las cosas que utiliza necesitan un gran despliegue mental o demasiada habilidad. Un aparato, como el teléfono, no requiere ninguna capacidad ni esfuerzo en absoluto; otro aparato, como el automóvil, exige un poco de aprendizaje al principio y, pasado un tiempo, cuando se ha adquirido la costumbre, hace falta muy poco esfuerzo o habilidad personal. Tampoco piensa mucho el hombre moderno, ni siquiera el de cultura elevada, sobre cuestiones religiosas, filosóficas, ni aun políticas. No hace más que adoptar uno u otro de los muchos estereotipos que le ofrecen los escritores y oradores políticos y religiosos, pero sus conclusiones no las extrae de un pensamiento propio, activo y penetrante. Escoge el tópico que resulta más atractivo para su carácter y su clase social.

El hombre primitivo se encuentra en situación enteramente distinta. Tiene poquísima instrucción, en el sentido moderno de pasar cierto tiempo en un centro de enseñanza. Está obligado a observar por sí mismo y a aprender de sus observaciones. Observa el tiempo, la conducta de los animales y el comportamiento de otros hombres. Su vida depende de que adquiera ciertas habilidades, y las adquiere por su propia obra y acción, no en un «curso acelerado de veinte lecciones». Su vida es un constante proceso de aprendizaje.

W. S. Laughlin ofrece un sucinto cuadro del amplio radio de actividades mentales del cazador primitivo: «Hay muchas pruebas, aunque sorprendentemente pocos estudios sistemáticos, de que el hombre primitivo tiene un rico conocimiento del mundo natural. Es una riqueza que abarca todo el mundo zoológico de los mamíferos, marsupiales, reptiles, aves, peces, insectos y plantas. Con ciertas diferencias en cuanto al grado de perfección y las áreas de interés, también está bien desarrollado el conocimiento de las mareas, de los fenómenos meteorológicos en general, de la astronomía y de otros aspectos del mundo natural... Citaré sólo su importancia para la conducta del cazador y para la evolución del hombre... El cazador aprendía la conducta y la anatomía animales, incluidas las suyas. Primero se domesticó a sí mismo y después se volvió hacia otros animales y hacia las plantas. En este sentido, la caza fue la escuela que hizo autodidacta al género humano.»

El arte de leer y escribir es otro ejemplo de cómo se ha deformado la estimación de la actividad mental del hombre civilizado. El hombre contemporáneo cree que dominar este arte es señal indiscutible de progreso. Se hacen los mayores esfuerzos por erradicar el analfabetismo, como si fuese casi un defecto mental. El progreso de un país se mide —aparte de por la cantidad de automóviles— por el porcentaje de las personas que saben leer y escribir. Estos juicios desconocen que los pueblos que no saben leer y escribir, o en los que este saber es monopolizado por pequeños grupos de sacerdotes o sabios, tienen una memoria extraordinaria. Resulta difícil para el hombre moderno entender que toda una cierta literatura —como los Vedas, los textos budistas, los libros del Antiguo Testamento y la tradición oral judía— se transmitiese

fielmente de generación en generación siglos y siglos antes de que se escribiese. Al contrario, he observado que, por ejemplo, entre los campesinos mexicanos, incluso si saben leer y escribir pero no lo practican con tanta frecuencia, la memoria está muy desarrollada, precisamente porque no anotan las cosas. En cuanto uno anota algo, deja de hacer el esfuerzo activo que requiere el hecho de memorizar. No tiene uno que grabar, por decirlo así, los datos en el cerebro, porque los ha almacenado en un medio auxiliar: pergamino, papel o cinta. Se cree que no hace falta recordar, porque la información queda asegurada en la anotación que se ha hecho. Así pues, la facultad de la memoria sufre por falta de práctica. Hoy puede observarse una constante evitación del pensamiento activo, aun en pequeñas dosis, por ejemplo cuando el dependiente de una tienda suma tres cantidades en la calculadora, por no hacerlo mentalmente.

En la pintura puede verse también este mismo principio acerca de que el hombre primitivo era más activo. Los cazadores y recolectores de hace treinta mil años pintaron magníficas escenas de animales y hombres, algunas de las cuales nos han llegado bien conservadas en cuevas del sur de Francia. Estas hermosas pinturas son un placer incluso para el hombre moderno familiarizado con la obra de los grandes maestros de estos siglos pasados. Pero aun suponiendo que se debieran a unos genios, a los Leonardos y Rembrandts de fines de la era glacial, no puede decirse lo mismo sobre la ornamentación de la cerámica y de las herramientas, que se remonta a los tiempos prehistóricos más antiguos.

Se ha dicho a menudo que las pinturas rupestres, como estos ornamentos, tuvieron fines prácticos, mágicos, como el de ayudar al éxito de la caza, combatir los espíritus malignos, etc. Pero, aun aceptando esto, fuera cual fuese la finalidad práctica, no habría sido necesario hacer las cosas tan bonitas. Además, no pudo haber tantos genios para decorar tanta cerámica. Cada aldea tenía su propio estilo de decoración, a menudo con ligeras diferencias, pero está demostrado que había un interés estético activo entre quienes producían las vasijas y quienes las usaban, a veces los mismos.

He hablado hasta ahora de la cultura más «primitiva», la cultura de los cazadores y recolectores, y de lo que sabemos y podemos conjeturar acerca de ella, al menos desde la plena aparición del *homo sapiens sapiens*, hace unos cuarenta o cincuenta mil años. Manejaban pocas cosas hechas por el hombre, pero aplicaban muy activamente sus facultades de pensar, observar, imaginar, pintar y esculpir. Si quisiésemos expresar en términos cuantitativos la relación entre sus cosas y sus actos, podríamos afirmar (simbólicamente) que, entre los pueblos más primitivos, era de uno a cien, mientras que, en el hombre moderno, sería de cien a uno.

La historia nos ofrece muchas variaciones entre estos dos extremos. El ciudadano griego del período del florecimiento de la democracia estaba rodeado de más cosas, naturalmente, que el cazador, pero se ocupaba activamente de los asuntos públicos, desarrollaba y utilizaba la razón en grado extraordinario e intervenía productivamente en arte y filosofía. ¿Qué necesitamos saber más de un pueblo, como los ciudadanos de Atenas, cuyo alimento artístico era el teatro de Sófocles y Esquilo; y qué dice de la pasividad estética y emocional del neoyorquino contemporáneo la clase de cine y teatro que le entusiasma?

El cuadro que obtenemos de la vida de un artesano medieval es diferente y, sin embargo, parecido en muchos aspectos. Trabajaba con interés, con cuidado, y no se aburría. La mesa que hacía era hija de sus esfuerzos, de su experiencia, de su capacidad y de su gusto: era un acto creativo. La mayor parte de las cosas que había que hacer las tenía que

hacer él mismo. Intervenía en muchas actividades comunes, como en coros, danzas y oficios religiosos. El campesino era mucho más pobre; no era un hombre libre, pero tampoco un esclavo. El trabajo en el campo quizá no fuese muy satisfactorio (hablo especialmente del período anterior al gran empeoramiento, en el siglo XVI, de la situación del campesino), pero participaba y gozaba de la rica vida cultural de sus costumbres populares. Ni el artesano ni el campesino vivían de ver a otros afanarse, disfrutar o padecer. Lo que llenaba sus vidas era consecuencia, en gran parte, de sus actos y experiencia. Y ni siquiera el artesano, muy superior económica y socialmente al campesino, *tenía* mucho, aparte de su casa y de sus herramientas, y ganaba justo lo suficiente para vivir de acuerdo con el nivel acostumbrado de su clase social. No quería tener ni consumir más, porque el fin de su vida no era adquirir riquezas, sino emplear productivamente sus facultades y disfrutar el ser.

El hombre contemporáneo de la sociedad cibernética está rodeado de tantas cosas como estrellas hay en el cielo. Desde luego, la mayoría de ellas las ha producido él. ¿Las ha producido él? Lo que produce el obrero de una fábrica gigantesca es... ninguna *cosa*, nada. Ciertamente, participa en la producción de un automóvil, de un refrigerador eléctrico o de una pasta dentífrica, pero, según el tipo de procedimiento industrial, hace unos cuantos gestos estereotipados, pone unos tornillos, o el motor, o una puerta. Sólo el último obrero de la cadena ve el producto acabado. Los demás lo ven por la calle. Ellos adquieren un coche más barato. El más caro sólo lo ven conducido por gente más acomodada. Pero únicamente puede decirse en sentido abstracto que el obrero haya producido un coche. En primer lugar, son máquinas las que han producido el coche (como son otras máquinas las que han producido las máquinas productoras de coches). El obrero, y no

como hombre cabal, sino como herramienta viva, desempeña un papel en la producción, definible como la ejecución de tareas que todavía no pueden cumplir las máquinas (o sólo antieconómicamente).

El ingeniero y el diseñador podrían asegurar que han sido ellos los que han producido el coche, pero tampoco es cierto, desde luego. Pueden haber prestado su contribución, pero no han sido ellos los que han producido el coche. Por último, será el director quien afirme haber sido él quien ha producido el coche, por haber sido él quien ha dirigido todo el procedimiento. Pero esta afirmación es aún más dudosa que la del ingeniero. En realidad, no estamos seguros de que el directivo, como persona física, haya sido necesario para la producción del coche. Su pretensión puede ser tan discutible como la del general que afirmase haber conquistado él una fortaleza, o haber ganado una batalla, cuando, evidentemente, han sido sus soldados. Son ellos los que han avanzado, han atacado y han sufrido heridas o muerte, mientras que él ha hecho los planes y ha velado por su buena ejecución. A veces, la batalla se gana, simplemente, porque el general contrario es más incapaz que el vencedor y comete más errores.

Se trata de si la función directiva y gestora desempeña un papel productivo. Sólo diré que, para el directivo, el coche, cuando abandona la cadena de montaje, pierde su apariencia física y se convierte en una mercancía. Quiérese decir que no le interesa fundamentalmente por su valor real de uso, sino por el valor ficticio de uso, creado por la publicidad embaucando al posible comprador con toda clase de datos impertinentes, desde mujeres provocativas hasta el aspecto «viril» del coche. En cierto sentido, el coche como mercancía es producto del directivo: él ordena que se fabrique con las características que puedan darle su atractivo especial para la venta.

El hombre moderno puede producir unos efectos sobre

el mundo material mucho mayores que los cónocidos hasta el momento. Pero estos efectos son totalmente desproporcionados con respecto a los esfuerzos físicos e intelectuales que se les destinan. Conducir un automóvil potente no requiere fuerza física, ni capacidad o inteligencia particulares. Conducir un avión requiere mucha capacidad, pero lanzar una bomba de hidrógeno, relativamente poca. Hay ciertas actividades, desde luego, que siguen exigiendo muchísima capacidad y esfuerzo: las actividades de los artesanos, médicos, científicos, artistas, obreros muy especializados, pilotos, pescadores, horticultores y los de otras muchas ocupaciones o profesiones semejantes. Pero estas actividades que exigen capacidad son cada vez menos frecuentes. La gran mayoría se ganan la vida en trabajos que requieren poca inteligencia, imaginación y concentración de ninguna especie. Los efectos (resultados) físicos ya no son proporcionales al esfuerzo humano, y esta *diferencia entre el esfuerzo (y capacidad) y el resultado* es uno de los caracteres más significativos y patógenos de la sociedad moderna, porque viene a degradar el esfuerzo y reducir su importancia.

Hemos de llegar, pues, a una primera conclusión: en contra de la idea general, el hombre se halla totalmente desamparado en su mundo. Parece poderoso únicamente porque domina la naturaleza en grado extraordinario, hasta el extremo de incredulidad que produce en el hombre medio un fenómeno como el de un terremoto devastador, bien representada en la reacción que hizo exclamar a un joven: «Pero, ¿es que todavía quedan cosas así?». Sin embargo, este dominio del hombre sobre la naturaleza es casi completamente enajenado: no se debe a verdaderas facultades humanas, sino a la «megamáquina» (L. Mumford, 1967), que le facilita conseguir mucho sin hacer ni ser demasiado. Puede decirse, por tanto, que el hombre moderno vive en relación simbiótica con el mundo de las máquinas. En tanto es parte de ellas, es, o parece, poderoso; sin ellas, solo y abandonado a sus propios recursos, es tan impotente como un niño. Por eso adora sus máquinas: le prestan su fuerza y le engañan haciéndole creerse un gigante, cuando sin ellas es un inválido.

El hombre de otra época creía que sus ídolos le prestaban sus fuerzas, y esto era un puro engaño, excepto en que él proyectaba su fuerza al ídolo, que le devolvía un poco de ella en la adoración. En lo esencial, lo mismo ocurre con la adoración de las máquinas. Ciertamente, Baal y Astarté eran sólo lo que el hombre creía que eran. Los ídolos, según decía la crítica profética, no eran más que trozos de madera o piedra, y su única fuerza era la que le transmitía el hombre, para recibir en devolución parte de ella. Las máquinas no son precisamente unos trozos de metal inútiles: en realidad, crean un mundo de cosas provechosas. El hombre depende *realmente* de ellas, pero, del mismo modo que ocurrió con los ídolos, él es quien las ha inventado, proyectado y construido. Las máquinas, como los ídolos, son producto de su imaginación, de su imaginación técnica, que, emparejada con la ciencia, puede crear cosas de mucha utilidad material, pero que han llegado a dominarlo.

Prometeo trajo el fuego a los hombres para librarlos del dominio de la naturaleza. En este momento de su historia, los hombres se han esclavizado a ese mismo fuego que había de liberarlos. El hombre de hoy, que lleva máscara de gigante, se ha convertido en un ser débil y desamparado, dependiente de las máquinas que «él» ha creado y, por tanto, de los dirigentes que aseguran el buen funcionamiento de la sociedad que produce la máquina, dependiente del buen funcionamiento de la economía, aterrorizado por el miedo a perder todas las ventajas, a ser «un hombre sin rango ni título», a ser a secas, a tener que hacerse la pregunta: «*¿Quién soy yo?*»

En resumen, el hombre moderno *tiene* muchas cosas y usa muchas cosas, pero *es* muy poca cosa. Sus sentimientos y sus pensamientos están atrofiados, como músculos sin emplear. Tiene tanto miedo a cualquier cambio social que toda perturbación del equilibrio significa para él caos o muerte: si no la muerte física, la muerte de su identidad.

VI
DOS CLASES DE TENER

1. Propiedad funcional y propiedad no funcional

Lo que uno *tiene* es *propiedad* suya. Como cada uno «tiene» su cuerpo, podría decirse que la propiedad se arraiga en la misma existencia humana. Pero este argumento, que parece bueno para demostrar la universalidad de la propiedad, no es cierto. Un esclavo no posee su cuerpo: su amo puede usarlo, venderlo o destruirlo a voluntad y capricho. En este sentido, se distingue incluso del obrero más explotado, que no es dueño de su energía física, porque está obligado a venderla al poseedor de capital que compra su mano de obra. Pero, como en las condiciones del capitalismo no tiene otra opción, hemos de admitir que aun esta propiedad de su cuerpo es discutible. ¿De qué sirve que yo sea dueño de una cosa, si otra persona tiene el derecho de usarla?

Nos encontramos en medio de un problema muy discutido, el de la *propiedad*, sobre el que reina todavía la confusión. Las exigencias revolucionarias de abolición de la propiedad privada levantaron unas pasiones que lo han oscurecido. Muchos creyeron que les quitarían y «nacionalizarían» sus propiedades personales, su ropa, sus libros y muebles, etc., y hasta sus mujeres. (Aún me acuerdo vivamente de mi impresión al leer en 1919 en el *Frankfurter Zeitung*, equivalente en muchos aspectos al *New York Times*, la fantástica información de que Gustav Landauer, uno de los mejores humanistas alemanes, y entonces ministro de Cultura de la efímera Bavarian Röterepublik, había ordenado la nacionaliza-

ción de las mujeres... En realidad, hoy conocemos ya una especie de «socialización» de las mujeres con el cambio de parejas, pero practicado por quienes, además de compartir sus mujeres, comparten ideas políticas conservadoras.)

Ni Marx ni los demás socialistas han propuesto nunca cosa tan absurda como socializar la propiedad personal de los objetos de uso: trataban de la propiedad del capital, es decir, de los medios de producción que permiten a su dueño producir mercancías socialmente inconvenientes e imponer sus condiciones al obrero por ser él quien le «da» trabajo.

En reacción a las exigencias socialistas, los profesores de economía política aseguraron que la propiedad es un derecho «natural», inherente a la naturaleza humana, y que ha existido desde que existe la sociedad. Asistiendo a varios cursos de historia económica en 1918-1919, oí explicar con toda seriedad a dos profesores importantes de la época que el capital no es característico del capitalismo, puesto que unas tribus primitivas usaban conchas como medio de cambio, prueba de que tenían capital, *ergo* de que el capitalismo es tan antiguo como la humanidad.

En realidad, se trataba de un ejemplo erróneo. Hoy sabemos, mejor aún que entonces, que los pueblos más primitivos no tenían propiedad privada, excepto de las cosas que sirven para uso personal directo, como el vestido, la ornamentación, las herramientas, las redes y las armas. De hecho, la mayoría de las explicaciones clásicas del origen y función de la propiedad privada han dado por supuesto que, en el estado de naturaleza, todas las cosas se tenían en común. (Véase *Anatomía de la destructividad humana*, 1973a, donde expongo las ideas de los antropólogos.) Es opinión que aceptan indirectamente incluso los padres de la Iglesia, para quienes la propiedad es tanto consecuencia como remedio social de la codicia debida al pecado original. Dicho de otra manera, la

propiedad privada es consecuencia del pecado original, del mismo modo que la dominación del varón sobre la hembra y la lucha entre el hombre y la naturaleza.

Convendrá distinguir entre diversos tipos de conceptos de propiedad, que a veces se confunden:

1) La propiedad como derecho absoluto sobre un objeto (viviente o no viviente), independientemente de si el dueño ha hecho algo por producirlo, o lo ha heredado, lo ha recibido como regalo o lo ha robado. Aparte de este último caso, que impone ciertas reservas, tanto en las relaciones internacionales como en las leyes de la sociedad civil, los grandes ordenamientos jurídicos de Roma y del Estado moderno abordan la propiedad en este sentido. La posesión siempre es garantizada por el Derecho nacional e internacional, es decir, fundamentalmente, por la fuerza que aplica la ley.

2) El segundo concepto, especialmente popular en la filosofía de la Ilustración, afirma que el derecho a la posesión depende del esfuerzo que se haya hecho para crearla. Es característica la idea de Locke acerca de que, si alguien añade trabajo a una cosa que hasta entonces no ha sido propiedad de nadie (*res nullius*), se hace propiedad suya. Pero esta afirmación de Locke acerca del papel productivo de la persona en la creación de la propiedad originaria pierde la mayor parte de su significado cuando hace la reserva de que el derecho a la propiedad creada por alguien puede transmitirse libremente a otros que no hayan trabajado por ella. Está claro que Locke debía hacer esta reserva, porque, de lo contrario, se habría encontrado con la dificultad de que los obreros pretendieran que el producto de su trabajo fuera propiedad suya. (Véase S. I. Bern, 1967.)

3) Hegel y Marx entienden la propiedad de un modo que supera el esencialmente jurídico de las ideas anteriores, basándose en su sentido metafísico y espiritual para el hombre.

Para Hegel, tiene que haber propiedad, porque «la persona..., para ser en cuanto idea, tiene que darse una esfera externa de libertad» (1968, vol. II, párr. 41, pág. 80). «Pero la afirmación verdadera es que, desde el punto de vista de la libertad, la propiedad es su primera manifestación y fin esencial en sí.» (*Op. cit.*, párr. 45, pág. 83.) Esto puede parecer únicamente, en lectura superficial, una justificación de que la propiedad privada es sagrada. En realidad, es mucho más, pero haría falta exponer toda la filosofía de Hegel para explicarlo.

Marx ha formulado esta cuestión enteramente *ad personam* y sin oscurecimientos filosóficos. Para él, como para Hegel, la propiedad es una exteriorización de la voluntad humana. Pero mientras el hombre esté enajenado de su trabajo, mientras lo creado no sea suyo, sino del dueño de los medios de producccción, la propiedad no podrá ser propiedad *suya*. Sólo cuando la sociedad se organice en una empresa común, en la que el pleno desarrollo del individuo dependa del pleno desarrollo de todos, dejará de tener sentido decir que esto es «mío» y esto es «tuyo». En tal comunidad, el mismo trabajo, es decir, el trabajo no enajenado, será placentero; y la «posesión» de aquello que no se usa será un absurdo. Cada uno recibirá según sus necesidades, no según cuanto haya trabajado. (Entendiéndose por necesidades, naturalmente, las verdaderas del hombre, no las artificiales y nocivas que le sugiere la industria.) La idea de Marx sobre el trabajo no enajenado es contradictoria: a veces parece considerarlo como la realización superior de la vida, pero finalmente concluye que el objetivo supremo de la vida y el marco de la libertad es el tiempo libre y su empleo no enajenado.

Otra distinción, radicalmente diferente, es la que se da entre propiedad para uso (propiedad funcional) y propiedad para posesión (propiedad no funcional), aunque hay muchas mezclas de estos dos tipos. En alemán queda muy clara la diferencia entre estos dos tipos de propiedades con el empleo de dos palabras distintas: ***Besitz*** y ***Eigentum***. ***Besitz*** viene de *sitzen*, y significa literalmente aquello sobre lo que uno está sentado. Se refiere al dominio jurídico y efectivo, pero no se relaciona con la propia acción productiva. ***Eigentum***, en cambio, es diferente. *Eig* es la raíz germánica de ***haben*** (tener), pero ha cambiado de sentido con el paso de los siglos, de manera que el maestro Eckhart pudo emplearla ya en el siglo XIII para traducir la latina *proprietas* (propiedad). *Propio* se corresponde con *eigen*, y significa lo particular de una persona (como en «nombre propio»). La propiedad se refiere, pues, a todo lo que es particular de una persona como individuo determinado: su cuerpo, las cosas que usa diariamente y a las que, con su trato cotidiano, cede parte de su individualidad, su vestido y sus herramientas, su morada y todo lo que constituye su entorno permanente.

Para una persona que viva en esta sociedad cibernética, en la que todo se gasta en poco tiempo, e incluso si no se gasta se cambia por otra cosa nueva, quizá sea difícil apreciar el carácter personal de las cosas de uso diario. Al usarlas, la persona les comunica parte de su vida y de su personalidad y dejan de ser cosas inanimadas, estériles o intercambiables. Es una cualidad que se muestra claramente en la costumbre de muchas culturas primitivas (que no quiere decir simples) de poner en la tumba de una persona estas mismas cosas de su propiedad personal y cotidiana. Lo equivalente en la sociedad moderna es la *última* voluntad, con consecuencias que perdurarán muchos años tras la muerte, pero no sobre objetos que sean cosas personales, sino precisamente sobre la propiedad privada impersonal del dinero, la tierra, los derechos, etcétera.

Podemos concluir que la diferencia más importante es la

que existe entre la propiedad *personal* y la *privada*, esencialmente la misma diferencia que entre la propiedad *funcional* y *no funcional* (muerta). Es muchísimo más importante que la diferencia entre propiedad privada y pública, porque, según se ha demostrado en muchos casos, la forma jurídica de una propiedad pública, o nacional, o socializada, puede ser precisamente tan coactiva y enajenante como la propiedad privada, si la administran unos burócratas que pretenden representar falsamente los intereses de los obreros y empleados.

La propiedad funcional y la propiedad muerta se presentan con frecuencia en su forma pura, pero también en forma mixta, como puede verse claramente en los ejemplos siguientes. El más elemental es el ejemplo del cuerpo, la única propiedad que tiene todo el mundo. Es, por decirlo así, una «propiedad natural». Según ha mostrado Freud de modo muy brillante, el niño quizá sienta sus excrementos como una forma todavía más extremada de posesión. Son suyos, son producto de su cuerpo, se libra de ellos, pero no necesita temer su pérdida, porque los repone todos los días. El cuerpo, en cambio, no es sólo una «posesión»: es también un instrumento que utilizamos para satisfacer nuestras necesidades y, además, cambia según el uso que hacemos de él. Si no usamos los músculos, se debilitan y atrofian hasta quedar inutilizables. Por el contrario, el cuerpo se hace más fuerte y sano cuanto más se utiliza, naturalmente, dentro de ciertos límites.

Tener una casa o un terreno es distinto, porque se trata de un hecho social, no natural, como el cuerpo. Pensemos en una tribu nómada: no *poseen* tierra; viven durante un cierto tiempo en un terreno, lo utilizan, levantan en él sus tiendas o cabañas y lo abandonan. Ese terreno no era de su propiedad privada, ni era propiedad comunal, ni era propiedad en absoluto, sino un objeto de uso que era «suyo» en el estricto sentido de que lo utilizaban. Lo mismo ocurría con sus herramientas, redes de pescar, lanzas, hachas, etc.: eran posesiones sólo por ser utilizadas. El mismo principio rige hoy en ciertas cooperativas agrícolas en las que el individuo no es propietario de ningún terreno, es decir, no puede venderlo ni tiene ningún derecho sobre él, excepto en la medida en que lo cultiva.

En muchas culturas primitivas carentes de propiedad privada, ocurre lo mismo con la relación entre hombre y mujer y con la institución del matrimonio. Una relación se reconoce socialmente como matrimonio sólo mientras el hombre y la mujer se aman, se quieren y desean seguir juntos. Cuando la relación pierde su función, cada uno es libre de dejar al otro, porque ninguno de los dos *tiene* al otro. (Véase, por ejemplo, el matrimonio entre los mobutus, pigmeos africanos, descrito por C. Turnbull, 1965.)

En cambio, con la propiedad institucional, la ley declara que mi casa, mi tierra, mis herramientas, mi mujer y mis hijos son propiedad mía, que yo los *tengo* y no importa si no cuido de ellos. En realidad, tengo el derecho de destruir cualquier cosa que sea propiedad mía: puedo quemar mi casa, o un cuadro, aunque sea una obra de arte única. No debo rendir cuentas a nadie de lo que hago con lo que es mío. Y este derecho legal es efectivo porque la autoridad apoya mi pretensión con su fuerza.

En el curso de la historia, han cambiado las ideas, y las leyes correspondientes, sobre los derechos de propiedad de las esposas y de los hijos. Hoy, matar a la propia esposa es un crimen penado por la ley. Matar al propio hijo también se considera un crimen, pero las crueldades y los malos tratos continuados que los padres infligen a sus hijos son ejercicio de su legítima autoridad (es decir, de sus derechos de propiedad), a menos que lleguen a extremos que no puedan ocultarse. Pero, precisamente en la relación con la mujer y

los hijos, han existido elementos que iban más allá de la posesión pura. Eran seres vivos, vivían en estrecha relación con su amo, que los necesitaba, y le daban placer. Por tanto, había también un elemento de propiedad funcional, además del de propiedad formal.

La forma extrema de propiedad y posesión jurídica es la propiedad del capital. Podría decirse que el capital no es diferente a un útil, por ejemplo un hacha, que su dueño usa. Pero el hacha sólo tiene valor cuando sirve a la capacidad de su dueño, o sea, cuando es propiedad funcional. En el caso del capital, su dueño lo *tiene*, aunque no haga nada con él. Es valioso aunque no esté invertido. Pero si el dueño lo invierte, no está obligado a emplear su capacidad ni a hacer ningún esfuerzo proporcionado para obtener un beneficio. Y lo mismo ocurre con la forma más antigua de capital: la tierra. El derecho legal que me convierte en dueño suyo me permite extraer beneficio de ella sin que yo haga ningún esfuerzo, es decir, sin que yo trabaje por mí mismo. Por consiguiente, la propiedad no funcional puede llamarse también *propiedad muerta*.

La propiedad «muerta», no funcional, se legitima por conquista o por ley. Pero la ley es respaldada por la fuerza, y en este sentido la diferencia entre propiedad conquistada y propiedad legal es relativa. Además, en el caso de la posesión legal, *la fuerza constituye derecho*, porque el Estado garantiza mi propiedad por la fuerza, de la que tiene el monopolio.

2. El tener orientado al ser y el tener orientado al poseer

El hombre no puede existir sin «tener», pero puede existir muy bien con un tener puramente *funcional*, que es como

existió durante los cuarenta mil primeros años desde que apareció el *homo sapiens sapiens*. En realidad, como expondremos después, *únicamente* puede existir con cordura si tiene una propiedad sobre todo funcional y un mínimo de propiedad muerta.

La propiedad funcional es una necesidad real y existencial del hombre; mientras que la propiedad institucional satisface una necesidad patológica, condicionada por ciertas circunstancias socioeconómicas. El hombre debe tener un cuerpo, morada, herramientas, armas y vasijas. Estas cosas son necesarias para su existencia biológica. Pero hay otras cosas que necesita para su existencia espiritual, como ornamentos y objetos de decoración; en suma, objetos artísticos y «sagrados» y los medios para producirlos. Pueden ser propiedad, en el sentido de que el individuo los utilice exclusivamente, pero son propiedad funcional.

Con el aumento de la civilización, disminuye la propiedad funcional de cosas. El individuo puede tener varios trajes o vestidos, una casa, aparatos que eviten trabajo, receptores de radio y televisión, discos y tocadiscos, libros, raquetas de tenis y un par de esquíes... Todas estas posesiones no tienen por qué ser distintas a las funcionales de las culturas primitivas. No tienen por qué serlo, pero a menudo lo son. El cambio de función ocurre en el momento en que la posesión deja de ser un medio para la vida y la productividad, transformándose en un medio de consumo pasivo-receptivo. [...]

Cuando la función principal del tener es satisfacer la necesidad de *consumir* cada vez más, ya no es una condición para ser más y, en lo esencial, no se distingue de la «posesión de guardar». Esto puede sonar raro, porque «guardar» y «gastar» se contraponen. Pero sólo si abordamos la cuestión superficialmente. Si la abordamos dinámicamente, comparten una cualidad fundamental: tanto el miserable como el derro-

chador son íntimamente pasivos e improductivos. No se relacionan activamente con nada ni con nadie. No cambian ni se desarrollan con la vida, sino que sólo representan dos formas distintas de no vivir. Estas consideraciones muestran que la diferenciación entre el tener de posesión y el tener de uso debe atender al doble sentido del uso: uso pasivo (el «consumidor») y uso productivo (el artesano, el artista y el obrero especializado). El tener funcional se relaciona con el uso productivo.

El «tener posesivo» puede cumplir también funciones distintas a la de ganar sin deber hacer un esfuerzo. En primer lugar, en una sociedad centrada en torno a la propiedad, la propiedad muerta concede *poder* a su dueño. El que tiene mucha propiedad suele ser políticamente poderoso. Parece un gran hombre, porque es un hombre poderoso. Y la gente admira su grandeza, porque prefiere admirar a temer. El rico y poderoso puede influir sobre los demás intimidándolos o comprándolos. Por tanto, adquiere la posesión de fama o admiración. Hay de esto un precioso comentario de Marx (*Manuscritos: Economía y Filosofía*, págs. 178-179 y 181):

«Lo que mediante el *dinero* es para mí, lo que puedo pagar, es decir, lo que el dinero puede comprar, eso *soy yo*, el poseedor del dinero mismo. Mi fuerza es tan grande como lo sea la fuerza del dinero. Las cualidades del dinero son mis —de su poseedor— cualidades y fuerzas esenciales. Lo que *soy* y lo que *puedo* no están determinados en modo alguno por mi individualidad. *Soy* feo, pero puedo comprarme la mujer *más bella*. Luego no soy *feo*, pues el efecto de la fealdad, su fuerza ahuyentadora, es aniquilada por el dinero. Según mi individualidad soy *tullido*, pero el dinero me procura veinticuatro pies, luego no soy tullido; soy un hombre malo, sin honor, sin conciencia y sin ingenio, pero se honra al dinero, luego también a su poseedor. El dinero es el bien supremo, luego es bueno su poseedor; el dinero me evita, además, la molestia de ser deshonesto, luego se presume que soy honesto; soy *estúpido*, pero el dinero es el *verdadero espíritu* de todas las cosas, ¿cómo podría carecer de ingenio su poseedor? El puede, por lo demás, comprarse gentes ingeniosas, ¿y no es quien tiene poder sobre las personas inteligentes más talentoso que el talentoso? ¿Es que no poseo yo, que mediante el dinero puedo *todo* lo que el corazón humano ansía, todos los poderes humanos? ¿Acaso no transforma mi dinero todas mis carencias en su contrario?

»Si el *dinero* es el vínculo que me liga a la vida *humana*, que liga a la sociedad, que me liga con la naturaleza y con el hombre, ¿no es el dinero el vínculo de todos los *vínculos*? ¿No puede él atar y desatar todas las ataduras? ¿No es también por esto el medio general de separación? Es la verdadera *moneda divisoria*, así como el verdadero *medio de unión*, la fuerza *galvanoquímica* de la sociedad. [...]

»Como el dinero, en cuanto concepto existente y activo del valor, confunde y cambia todas las cosas, es la *confusión* y el *trueque* universal de todo, es decir, el mundo invertido, la confusión y el trueque de todas las cualidades naturales y humanas.

»Aunque sea cobarde, es valiente quien puede comprar la valentía. Como el dinero no se cambia por una cualidad determinada, ni por una cosa o una fuerza esencial humana determinadas, sino por la totalidad del mundo objetivo natural y humano, desde el punto de vista de su poseedor puede cambiar cualquier propiedad por cualquier otra propiedad y cualquier otro objeto, incluso los contradictorios. Es la fraternización de las imposibilidades; obliga a besarse a aquello que se contradice.

»Si suponemos al *hombre* como *hombre* y a su relación con el mundo como una relación humana, sólo se puede cam-

biar amor por amor, confianza por confianza, etc. Si se quiere gozar del arte hasta ser un hombre artísticamente educado; si se quiere ejercer influjo sobre otro hombre, hay que ser un hombre que actúe sobre los otros de modo realmente estimulante e incitante. Cada una de las relaciones con el hombre —y con la naturaleza— ha de ser una exteriorización determinada de la vida *individual real* que se corresponda con el objeto de la voluntad. Si amas sin despertar amor, esto es, si tu amor, en cuanto amor, no produce amor recíproco, si mediante una *exteriorización vital* como hombre amante no te conviertes en *hombre amado*, tu amor es impotente, una desgracia».*

Estas consideraciones nos llevan a concluir que la clasificación tradicional de la propiedad en privada y pública (nacionalizada o socializada) es insuficiente y aun equívoca. Importa más si la propiedad es funcional y, por tanto, no explotadora, o muerta y explotadora.

La propiedad, aunque pertenezca al Estado, y aunque pertenezca a todos los que trabajen en una fábrica, puede otorgar dominio sobre otros a los burócratas que dirigen la producción. De hecho, la propiedad puramente funcional, como la de objetos de uso, no fue considerada por Marx ni otros socialistas como propiedad privada que debiera socializarse. Tampoco importa si la propiedad funcional es exactamente igual o no para todos. Este interés por la igualdad de la propiedad no ha sido nunca un interés socialista: en realidad, está profundamente arraigado en el espíritu de la propiedad, promotor de envidia, querer evitar la desigualdad que la provoca. *La cuestión esencial es si la posesión fomenta la actividad y la vitalidad del individuo o si paraliza su actividad y favorece la indolencia, la pereza y la improductividad.*

* Traducción de Francisco Rubio Llorente, Madrid, Alianza, 1968.

3. Significado psicológico de las dos clases de tener

Con esta última observación, entramos en la exposición del *tener* como fenómeno mental y afectivo.

Hablando en primer lugar de la «propiedad funcional», está claro que yo no puedo poseer más de lo que pueda usar razonablemente. Este emparejamiento de posesión y uso tiene varias consecuencias:

1) Tener sólo lo que uso me estimula constantemente a ser activo.

2) Difícilmente puede surgir el ansia de poseer (avaricia), porque la cantidad de las cosas que yo pueda querer tener está limitada por mi capacidad de usarlas productivamente.

3) Difícilmente podré ser envidioso, pues vano sería envidiar a otro lo que tiene, cuando yo estoy tan ocupado usando lo que tengo.

4) No estaré preocupado por el miedo a perder lo que tengo, pues la propiedad funcional puede reemplazarse fácilmente.

La propiedad no funcional, institucional, se vive de manera distinta. Junto con el ser y el tener funcional, es el otro modo elemental de experimentarse a sí mismo y el mundo exterior. Estos dos modos de experiencia pueden encontrarse en casi todos: raros serán los que no vivan en absoluto el tener, mientras que son muchísimos los que casi sólo conocen esta experiencia. La mayoría se caracteriza por un particular modo mixto de tener y ser en su estructura de carácter.

Sin embargo, por sencillos que sean el concepto y el término de «tener», resulta difícil describir este modo de existencia, en especial porque tal descripción únicamente podrá entenderse si el lector, no sólo responde intelectualmente, sino que trata de movilizar su experiencia afectiva del tener.

La manera más conveniente de empezar a comprender el

tener (en sentido no funcional) quizá sea recordar una de las ideas más importantes de Freud: el niño, después de atravesar una fase de receptividad meramente pasiva, seguida de otra de receptividad agresiva explotadora, vive otra fase, antes de alcanzar la madurez, llamada por él la fase erótica anal, que a menudo sigue siendo dominante en el desarrollo de una persona y lleva a formar el «carácter anal». Importa poco en este contexto la idea de Freud de que una fase especial del desarrollo de la libido fuese primaria y que la formación del carácter fuese secundaria (aunque, en mi opinión, y en la de autores más cercanos a Freud, como Erik Erikson, la relación es la inversa): lo que importa es la consideración de Freud de que el predominio de la orientación a la posesión es un período anterior al logro de la madurez plena y que este predominio, convertido en permanente, es patológico. En otras palabras, para Freud, el interesado exclusivamente por tener y poseer es una persona neurótica, mentalmente enferma.

Esta idea pudo caer como una bomba en una sociedad basada en la propiedad privada, y cuyos miembros se entienden a sí mismos y entienden su relación con el mundo, sobre todo, por lo que tienen. Pero, por cuanto sé, nadie protestó frente a este ataque a los valores supremos de la sociedad burguesa, mientras que sus modestas tentativas de desmitificar la sexualidad provocaron los alaridos de todos los defensores de la «decencia». No es fácil explicar esta paradoja. ¿Sería porque no era corriente relacionar la psicología individual con la psicología social? ¿O era tan indiscutida la propiedad como valor supremo que nadie se molestó en recoger el guante? ¿O bien el ataque de Freud a la moral sexual de la clase media se enfrentó a una reacción tan encarnizada porque ésta servía para mantener la hipocresía, mientras que la actitud ante el dinero y la propiedad era tan sincera que no necesitaba defensa?

Fuera como fuese, no hay duda de que, para Freud, la posesividad en cuanto tal, es decir, el tener, es una orientación insana cuando predomina en un adulto; y presentó varios datos para demostrar su teoría; en primer lugar, los abundantísimos en que los excrementos se hacen equivaler simbólicamente al dinero, la posesión y la suciedad. Y en efecto, hay muchísimos datos lingüísticos, folclóricos y míticos que lo confirman. Freud había asociado ya el dinero y la avaricia con las heces en una carta a Fliess del 22 de diciembre de 1897 (véase S. Freud, 1950a, carta núm. 79). Y en su clásico trabajo *Carácter y erotismo anal*, añadía otros ejemplos de esta equivalencia simbólica:

«Los nexos más abundantes son los que se presentan entre los complejos, en apariencia tan dispares, del interés por el dinero y de la defecación. En efecto, como es bien sabido para todo médico que ejerza el psicoanálisis, los estreñimientos más obstinados y rebeldes de neuróticos, llamadas habituales, pueden eliminarse por este camino. El asombro que esto pudiera provocar disminuye si se recuerda que esta función ha demostrado responder también, de manera parecida, a la sugestión hipnótica. Ahora bien, en el psicoanálisis sólo se obtiene ese efecto cuando se toca en el paciente el complejo relativo al dinero, moviéndolo a que lo lleve a su conciencia con todo lo que él envuelve. Podría creerse que aquí la neurosis no hace más que seguir un indicio del lenguaje usual, que llama *"roñosa"*, *"mugrienta"* (en inglés, *"filthy"*, roñosa), a una persona que se aferra al dinero demasiado ansiosamente. Sólo que ésta sería una apreciación superficial en exceso. En verdad, el dinero es puesto en los más íntimos vínculos con el excremento dondequiera que domine, o que haya perdurado, el modo arcaico de pensamiento: en las culturas antiguas, en el mito, los cuentos tradicionales, la superstición, en el pensar inconsciente, el sueño y la neurosis. Es

fama que el dinero que el diablo obsequia a las mujeres con quienes tiene comercio se muda en excremento después que él se ausenta, y el diablo no es por cierto otra cosa que la personificación de la vida pulsional inconsciente reprimida. Y es consabida también la superstición que relaciona el descubrimiento de tesoros con la defecación; todos conocen la figura del "cagaducados". Ya en la doctrina de la antigua Babilonia el oro es la caca del infierno (*Mammon = ilu manman*). Por tanto, si la neurosis obedece al uso lingüístico, toma aquí como en otras partes las palabras en su sentido originario, pleno de significación; y donde parece dar expresión figural a una palabra, en la generalidad de los casos no hace sino restablecer a ésta su antiguo significado.

»Es posible que la oposición entre lo más valioso que el hombre ha conocido y lo menos valioso que él arroja de sí como desecho ("*refuse*", en inglés) haya llevado a esta identificación condicionada entre oro y caca». * (S. Freud, 1979, págs. 156-157. Véase también esta relación en el fenómeno de la necrofilia, que he descrito en E. Fromm, 1973a, GA VII, págs. 316 y sigs.)

Digamos unas palabras como comentario. La idea babilónica de que el oro son las «heces del infierno» establece una relación entre el oro, las heces y la muerte. En el infierno, que significa el mundo de los muertos, el objeto más valioso son las heces, con lo cual se compone la noción de dinero, suciedad y muertos.

El segundo de los dos párrafos citados es muy revelador de la dependencia de Freud del pensamiento de su época. Buscando la razón de la identidad simbólica del oro y las heces, proponía la hipótesis de que se basase en su mismo contraste

* Traducción de José Luis Etcheverry, en *Obras completas*, Buenos Aires, Amorrortu, 1979.

radical, dado que el oro es lo más precioso y las heces, lo más vil conocido por el hombre. Así, desconocía otra posibilidad, que el oro sea lo más precioso para una civilización cuya economía se base en él, pero no para las sociedades primitivas que no le dan tanta importancia. Y lo que es más: aunque el modelo social haga creer que el oro es lo más precioso, se puede arrastrar también la idea inconsciente de que es estéril (como la sal) y muerto, sin vida (excepto el utilizado en joyería); que es trabajo acumulado con la intención de atesorarlo, el principal ejemplo de posesión sin función. ¿Se puede comer el oro? ¿Puede hacerse que algo crezca con oro (excepto si se ha transformado en capital)? El mito del rey Midas demuestra que el oro es estéril y muerto. Se le concedió el deseo, provocado por su avaricia, de que se convirtiese en oro todo lo que tocase, y al final acaba muriendo, precisamente porque no se puede vivir del oro. En este mito vemos la clara idea de la esterilidad del oro y de que no es en absoluto el valor supremo, como Freud creía. Estaba demasiado atado a su época como para ser consciente de lo negativo del dinero y de la posesión ni, por consiguiente, de las consecuencias críticas de su idea del carácter anal, antes expuesta.

Aparte de los méritos del esquema de Freud acerca de la evolución de la libido, su descubrimiento de que las fases receptiva y posesiva son unas de las primeras del desarrollo tiene mucha importancia. En sus primeros años de vida, el niño es incapaz de cuidar de sí mismo y de moldear con sus propias fuerzas el mundo que le rodea de acuerdo con sus deseos. Tiene que recibir, agarrar o poseer, porque todavía no puede producir. Así pues, la categoría del tener es necesaria en una fase de su desarrollo. Pero si la posesividad sigue siendo lo predominante en el adulto, ello indicará que no ha alcanzado el objetivo del desarrollo normal a la productividad, que se ha detenido en el tener por este defecto de desarrollo. En

esto, como ocurre con otras orientaciones, lo normal en una primera fase evolutiva se convierte en patológico en una fase posterior.

El tener posesivo se debe a una menguada capacidad de la actividad productiva. (Entiendo por actividad productiva la libre manifestación activa de las propias facultades, *no* los actos impulsados por los instintos, o por necesidad compulsiva.) Esta merma puede obedecer a muchos factores, que no podemos entrar a considerar aquí. (Véase E. Fromm, 1973a, GA VII, esp. págs. 214-227.) Baste decir que hemos de buscar factores como la intimidación, la falta de estímulo y el mimo precoces, por parte de los individuos y de la sociedad. Pero esta relación se produce también a la inversa: la orientación al tener y su satisfacción debilita el esfuerzo y, en definitiva, la capacidad de esfuerzo. Cuanto más *tenga* una persona, tanto menos la atraerá esforzarse activamente. El tener y la pereza interior acaban por formar un círculo vicioso en que una cosa refuerza la otra.

4. Ejemplos de tener no funcional

a) El mezquino

El mezquino es ejemplo de persona orientada totalmente al tener. Para él, el objeto más evidente de posesión es el dinero y sus equivalentes materiales, como tierra, casas, bienes muebles, etc. La mayor parte de su energía se dirige a guardarlo, más bien ahorrándolo, no gastándolo, que con actividad y especulación económicas. Se siente a sí mismo como una fortaleza: nada debe abandonarla y, por tanto, nada debe gastarse fuera de lo absolutamente necesario. Y lo que sea

esto «absolutamente necesario» dependerá de su grado de mezquindad.

No es infrecuente que una persona se prive de todas las cosas agradables de la vida, como la buena comida, el buen vestir y las comodidades domésticas, con el fin de reducir los gastos a casi nada. El hombre medio no comprende cómo alguien puede privarse de todos los placeres. Pero no debemos olvidar que no es esto verdaderamente lo que ocurre: para el mezquino, el mayor placer es precisamente gozar de su posesión; disfruta más con el «tener» que con la belleza, el amor o cualquier otro placer sensual o intelectual.

El mezquino rico ofrece un cuadro que a veces resulta menos claro. Quizá gaste millones en filantropía o en arte, por ser un gasto (aparte de las correspondientes ventajas fiscales) requerido por su categoría social y por su valor publicitario. Pero se dedicará con todas sus fuerzas a establecer un orden que le permita ahorrar en sellos, o impida que sus obreros descansen un minuto. (Bennet informa que Henry Ford, el fundador de la dinastía, se remendaba infatigablemente sus calcetines, hasta que ya no podía más. Entonces, por miedo a su mujer, compraba otros nuevos en secreto en una tienda, se los cambiaba en el coche y tiraba los viejos por el camino.)

No es sólo la pasión de ahorrar cosas lo que mueve al mezquino, sino también la de ahorrar energía, sentimientos, pensamientos o cualquier otra cosa que uno pueda «tener». Para él, la energía es una magnitud fija que posee y que no se puede reponer. Por tanto, para que no disminuya la energía, debe evitarse todo gasto que no sea absolutamente necesario. Evita los esfuerzos físicos innecesarios y todo lo arregla por la vía más corta. Suele inventarse métodos regulares y detallados para reducir al máximo el consumo de energía. Es una actitud que se manifiesta a menudo en la conducta sexual (naturalmente, casi siempre en los varones). El semen es para él

algo preciosísimo y escaso. Lo que se gaste, está perdido para siempre. (El saber intelectualmente que esto no es cierto influye muy poco sobre sus sentimientos con respecto a ello.) Por consiguiente, para perder un mínimo de semen, tiene que reducir al mínimo el trato sexual. Yo he conocido a bastantes hombres que habían establecido un sistema para lograr el compromiso óptimo entre las exigencias del ahorro y de la «salud», porque ésta, en su opinión, requiere cierto grado de actividad sexual. (La impotencia se debe a veces a este complejo.)

De la misma manera, el mezquino suele ahorrar palabras, sentimientos y pensamientos. No quiere gastar energía en sentir ni en pensar: la necesita para las tareas forzosas e inevitables de la vida. Queda indiferente y frío ante las penas y las alegrías de los demás, e incluso ante las suyas. Faltándole experiencia viva, le sirven de sucedáneo los recuerdos de experiencias pasadas. Son una propiedad preciosa estos recuerdos, y a menudo los repasa como si contara su dinero, sus vacas o sus valores bursátiles.

En realidad, el recuerdo de experiencias o sentimientos pasados es su única forma de relación con su propia experiencia. Siente poco, pero es *sentimental*, quiero decir, de «sentimientos insensibles», que *piensa* o *sueña despierto* con sentimientos, en vez de *sentirlos*. Es bien sabido que muchas personas posesivas, frías y aun crueles (tres cualidades que coinciden), que no se conmueven por un sufrimiento humano real, pueden derramar lágrimas cuando ven reflejada en el cine una de esas escenas que recuerdan de su infancia, o cuando piensan en ellas soñando despiertos.

b) El tener otras personas

Hasta ahora hemos pasado por alto las diferencias entre

los objetos poseídos y la correspondiente diferencia en la experiencia de poseer. Quizá la más importante es la que hay entre los objetos vivientes y los no vivientes. Estos, como el dinero, la tierra, las joyas, etc., no se enfrentan a su dueño. La única oposición puede provenir de fuerzas políticas y sociales que amenacen la segura posesión de la propiedad. La garantía más importante de esta seguridad es la ley y su aplicación por el Estado, que ejerce la fuerza. Los que basan su seguridad íntima, sobre todo, en la posesión son necesariamente conservadores y acérrimos enemigos de los movimientos que pretenden reducir el monopolio de la fuerza que ostenta el Estado.

La cosa es más compleja en cuanto a los que basan su seguridad interior en la posesión de seres vivos, especialmente personas. Dependen también de la facultad estatal de «aplicar» la ley, pero afrontan además la resistencia del hombre a que lo posean y lo conviertan en una cosa que se pueda *tener* y dominar. Algunos discutirán esto, aduciendo la satisfacción que sienten millones de personas al ser gobernadas y que, de hecho, prefieren ser dominadas a ser libres. En *El miedo a la libertad* (E. Fromm, 1941a), yo mismo he señalado el atractivo del sometimiento. Pero esta franca contradicción puede resolverse. Quien no haya adquirido valor para la aventura de ser encontrará espantoso el ser libre, en vez de *tener* seguridad; estará dispuesto a entregar su libertad si la coacción le viene disfrazada, si se pinta al déspota como un padre benévolo y se le hace sentir, no como una cosa poseída, sino como un hijo amado al que se guía. Pero cuando no se hace esta ocultación, y el objeto de la posesión es consciente de lo que le ocurre, su primera reacción es de resistencia, en todas las formas y por todos los medios. El niño resiste con las armas de la impotencia: el sabotaje y la obstrucción; en su caso, sus armas son la enuresis, el estreñimien-

to, las rabietas, etc. Las clases desposeídas reaccionan a veces con sabotaje o desinterés y, a menudo, como enseña la historia, con rebeliones y revoluciones abiertas, que alumbran novedades.

La lucha contra la dominación, tome la forma que sea, tiene gran influencia sobre el que quiere dominar. Ha de crearse un afán intenso de dominar a otros y este impulso se convierte en una pasión cargada de lascivia. La tentativa de poseer («tener») personas hace evolucionar forzosamente hacia el sadismo, una de las pasiones más repulsivas y pervertidas.

El objetivo final del tener es *tenerse a sí mismo*. Tenerme a mí mismo significa que estoy lleno de mí, que yo soy lo que tengo y tengo lo que soy. El verdadero representante de este tipo es el narcisista cabal. Se llena sólo de sí mismo. Transforma el mundo entero en una cosa que él posee. No se interesa por nada ni por nadie fuera de sí mismo, a no ser como objeto que añadir a su conjunto de propiedades.

c) El consumir

El consumir es un modo de experiencia estrechamente emparentado con el tener. Podemos distinguir también fácilmente entre consumo funcional (racional) y no funcional (irracional). Si como porque el hambre me indica la necesidad que tiene el cuerpo de alimentarse, o porque disfruto con la comida, cumplo un acto funcional y racional, en el sentido de que sirve al funcionamiento real de todo mi organismo, incluida la educación del gusto. (Véase E. Fromm, 1973a, GA VII, págs. 238-240, sobre lo «racional».) Pero si como por ansia, depresión o angustia, mi acto es irracional; me perjudica, no me sirve, ni fisiológica ni mentalmente.

Lo mismo puede decirse de todo consumo obsesivo y debido a la codicia, a la avaricia, a la toxicomanía y al consumismo general de la época, incluido el consumismo sexual. Lo que parece una gran pasión sexual placentera es en realidad, cuando interviene el ansia, un querer devorarse mutuamente. Es un deseo de las dos personas, o de una de las dos, de tomar plena posesión de la otra, introyectándola. A veces, describen su experiencia sexual más ardiente diciendo: «Nos lanzamos el uno contra el otro», o cosa parecida. Y vaya si se lanzan, ¡como lobos hambrientos, con ánimo hostil de posesividad! No con sentimiento de goce, por no decir de amor.

Atiborrarse de personas, comida u otras cosas es una forma más arcaica de tener y de posesión. En este caso, todavía se me puede quitar el objeto que tengo, por fuerza mayor, engaño, etc. Mi posesión requiere una situación social que garantice mi derecho. Pero si introyecto el objeto que quiero conservar, lo aseguro contra toda intromisión. Nadie puede arrebatarme lo que me he tragado.

El primer tipo de tener por introyección puede verse claramente en el intento del niño de llevarse las cosas a la boca. Es su primera manera de asegurarse la experiencia de tener. Aunque, desde luego, ateniéndonos a los objetos físicos, el método de la introyección es limitadísimo. Sólo puede emplearse, hablando estrictamente, con los objetos comestibles y que no sean nocivos para el organismo. Este puede ser también uno de los motivos del canibalismo: si yo creo que el cuerpo del hombre, especialmente de uno fuerte y bravo, me da fortaleza, comerlo sería el equivalente arcaico de adquirir un esclavo.

Pero hay un tipo de consumo que no se ejerce forzosamente por la boca. El mejor ejemplo es el automóvil. Podría objetarse que se trata de una propiedad funcional, no de una propiedad muerta. Sería cierto si el coche particular fuese realmente funcional. Pero no lo es. No estimula ni activa ningu-

na de las facultades humanas. Es una distracción, sirve para escapar de sí mismo, provoca una falsa sensación de fuerza, contribuye a formar un sentido de la propia identidad basado en la marca del coche que se lleva, impide caminar y pensar, es lo bastante exigente como para hacer imposible una conversación concentrada, estimula la competencia y... tendríamos que dedicar un libro entero a la completa descripción de lo irracional y patógeno que es este tipo de consumo representado por el coche particular.

Resumiendo: el consumo no funcional, y por tanto patógeno, cumple una función semejante al tener. Ambos tipos de experiencia debilitan, o incluso acaban con el desarrollo productivo del hombre, le arrebatan la vitalidad y lo convierten en cosa.

VII
EN CAMINO DEL TENER AL SER

Si el «bienestar», si el vivir bien como persona (no como instrumento) es el fin supremo de los propios esfuerzos, se nos presentan dos buenos cambios para alcanzar esta meta: *superar nuestro narcisismo y superar nuestra estructura existencial posesiva.*

El narcisismo es una orientación por la que todo interés y toda pasión se dirigen a la propia persona. En efecto, puede decirse que el narcisista, como Narciso, está enamorado de sí mismo, si es que se puede llamar amor al capricho. Para el narcisista, lo único plenamente real es él mismo y lo que le atañe. Lo exterior, lo que se refiere a otros, sólo le es real en el sentido superficial de la percepción, o sea, es real para sus sentidos y para su intelecto, pero no es real en un sentido más profundo, para su sentimiento o su entendimiento. De hecho, sólo es consciente de lo exterior en tanto le afecte. Por tanto, no hay amor, ni participación, ni juicio racional, objetivo. El narcisista extremo ha levantado un muro invisible entorno suyo. El lo es todo y el mundo no es nada; o mejor: él es el mundo.

Los ejemplos extremos de un narcisismo casi total son el recién nacido y el loco: ambos son incapaces de relacionarse con el mundo. (En realidad, el loco no carece totalmente de relación, como creían Freud y otros, sino que se ha retirado. El niño no puede retirarse, porque no ha establecido todavía ninguna relación, aparte de orientación solipsista. Freud aludía a esto distinguiendo entre narcisismo «primario» y «secundario».) Pero suele olvidarse que la persona normal es

también narcisista, aunque no en el grado que encontramos en estos dos extremos. A menudo, sin ser consciente de él, muestra su narcisismo con bastante franqueza. Piensa, habla y obra sólo con referencia a sí mismo y no muestra un interés genuino por el mundo exterior. Si es inteligente, ingenioso, encantador, poderoso, rico o famoso, el hombre medio no repara en su exhibicionismo narcisista. Al contrario, por el hecho de ser ese «gran» hombre tan interesante, no deja de ser lógico que quiera permitirnos gozar de su grandeza. Muchos tratan de ocultar su narcisismo mostrándose particularmente modestos y humildes o, de manera más sutil, interesándose por la religión, el ocultimos o la política, todo lo que parece sobrepasar el interés particular.

El narcisismo puede esconderse detrás de tantas máscaras que quizá sea, entre todas las cualidades psíquicas, la más difícil de descubrir. Pero si no logramos descubrirla, empleando mucho esfuerzo y vigilancia, y no la reducimos en gran medida, quedará obstruido el camino hacia nuestro propio perfeccionamiento.

El egoísmo, consecuencia del modo existencial del tener, de modo orientado a la propiedad, es parecido, pero no idéntico, al narcisismo. El egoísta no es necesariamente narcisista. Puede haber roto la coraza de su narcisismo, puede apreciar adecuadamente la realidad exterior y no estar «enamorado de sí mismo», puede saber quién es él y quiénes son los demás y distinguir bien entre la experiencia subjetiva y la realidad. Pero lo quiere todo para sí, no le gusta dar ni compartir, no encuentra satisfacción en la solidaridad, la cooperación ni el amor; es una fortaleza incomunicada, receloso de los demás, ansioso de tomar y reacio a dar; representa, en general, el carácter anal-acumulativo. Está solo, sin relaciones, y su fuerza está en lo que tiene y en la seguridad de conservarlo.

En cambio, el narcisista de ningún modo tiene que ser también egoísta, estar orientado a la propiedad. Puede ser generoso, dadivoso y tierno, pero con la reserva de que no siente completamente al «otro» como real. Podemos conocer personas muy narcisistas de impulsos espontáneos, generosos y dadivosos, no posesivos y acumulativos. Estas dos orientaciones —el narcisismo y el egoísmo— pocas veces se distinguen adecuadamente, por lo que es importante hacerlo para comprender que, si hemos de evolucionar, necesitamos una doble superación: la del propio narcisismo y la de la propia orientación al tener.

La primera condición para vencer el propio egoísmo es la capacidad de conocerlo. Es tarea más fácil que la de conocer el propio narcisismo, porque se tiene menos distorsionada la capacidad de juicio, se puede reconocer mejor la realidad y es más difícil ocultarlo. Naturalmente, el reconocimiento del propio egocentrismo es condición *necesaria* para superarlo, pero de ningún modo es condición *suficiente*. Después, hay que hacerse consciente de las raíces de la orientación al tener, como la sensación de impotencia, el temor a la inseguridad, el miedo a la vida, la desconfianza en los demás y otros muchos pequeños motivos que, a menudo, pueden haber ido entrelazándose de manera inextricable.

Pero hacerse consciente de estos motivos tampoco es condición suficiente: tiene que ir acompañado de cambios en la práctica. Primero, hay que debilitar el dominio del egoísmo, empezando por soltar: desprenderse de algo, o compartirlo, y soportar la angustia que provocarán estos primeros pasos. Se descubrirá entonces el miedo a perderse que surge cuando se piensa en perder las cosas que sirven de soporte al propio sentido del yo. Lo cual no quiere decir sólo desprenderse de unas cuantas posesiones, sino también, y más importante, desprenderse de costumbres, de ideas habituales, de la identifi-

cación con la posición social, incluso de las muletillas y de la opinión que tengan de uno los demás (o que uno quiera que tengan y trate de formar); en suma, tratar de reformar la conducta rutinaria en todos los terrenos, desde las costumbres del desayuno hasta los hábitos sexuales. Al intentarlo, se movilizarán los temores y, si no se cede a ellos, se acrecentará la confianza en poder conseguir lo aparentemente imposible y aumentará la valentía.

Esto debe ir acompañado de la práctica que consiste en tratar de salir de sí mismo y volverse a los demás. ¿Qué significa esto? Una cosa muy sencilla, expresándola en palabras. Una manera de decirlo es que nuestra atención se dirija a los demás, al mundo de la naturaleza, de las ideas, del arte y de los acontecimientos políticos y sociales; que nos «interesemos» por el mundo exterior a nuestro yo, en el sentido literal de «interés», que viene del latín *inter esse*, o sea, «estar entre», estar ahí, en vez de encerrado dentro de sí mismo. Este desarrollo del interés puede compararse con el caso de una persona que ha visto y puede describir una piscina. Habla de ella desde fuera. Hace una descripción acertada, pero sin «interés». Pero si salta a la piscina, se moja y habla de ella *después*, hablará como una persona diferente de una piscina diferente. La piscina y él ya no se enfrentan, aunque tampoco se han hecho idénticos.

Desarrollar interés significa saltar, no quedar ajeno, como un observador, disociado de lo que se ve. Si tenemos la voluntad y la determinación de romper los barrotes de la prisión del narcisismo y del egoísmo; y si tenemos el valor de soportar la angustia correspondiente, sentiremos los primeros atisbos de la alegría y de la fortaleza que al final podremos alcanzar. Entonces, un nuevo elemento entrará en escena. Esta nueva sensación llegará a ser el móvil decisivo para perseverar y continuar por el camino emprendido. Hasta ese momento, podrán guiarnos el descontento y las consideraciones racionales de todas clases, pero sólo durante un trecho. Después, perderán fuerza si no entra en escena este nuevo elemento: una nueva sensación de bienestar —por pequeña y efímera que sea—, que se experimentará como superior a todo lo conocido, de modo que se convertirá en el móvil más fuerte para seguir avanzando y se reforzará a cada avance.

Resumiendo: conciencia, voluntad, práctica, tolerancia del miedo y de las nuevas experiencias: todo esto hace falta si ha de lograrse la transformación del individuo. En cierto momento, la energía y la dirección de las fuerzas interiores habrán cambiado hasta el punto de cambiar también el sentido de la propia identidad. Con la orientación al tener, mi lema es: «*Soy* lo que *tengo*.» Superada esta orientación, el lema es: «Soy lo que estoy siendo», o «Soy lo que hago» (en el sentido de actividad no enajenada).

EPILOGO

Por RAINER FUNK

Seguidamente, exponemos un resumen de algunas explicaciones del libro *¿Tener o Ser?*, no con ánimo de suplir su lectura, sino de recordar las ideas más importantes a quienes lo han leído.

Por la alternativa «tener o ser», entiende Erich Fromm «dos modos fundamentales de existencia, dos formas distintas de orientarse al mundo y a sí mismo, dos formas distintas de estructura de carácter, cuyo respectivo predominio condiciona la totalidad de lo que un hombre piensa, siente y hace» (*¿Tener o Ser?*, GA II, pág. 290). Estudiando todas las orientaciones posibles de la vida del hombre, llegamos a esta conclusión: en último término, el hombre se orienta en su vida, bien al tener, bien al ser.

¿Qué significa que alguien oriente su vida, en definitiva, al tener?

Quien se orienta al tener define su vida y su existencia y se define a sí mismo por lo que tiene y pueda tener. Pues bien, no hay casi nada que no pueda hacerse objeto del tener y del querer tener: cosas materiales de toda especie (vivienda propia, dinero, acciones, obras de arte, libros, sellos, monedas y otras cosas, que a veces se reúnen con «pasión de coleccionista»).

Pero también se puede hacer objeto del tener y del querer tener a otras personas. No quiere decirse, naturalmente, que se tome posesión de otra persona y se la considere como propiedad. Nos comportamos en este caso con un poco más de «respeto», diciendo, en su lugar, que tenemos el cuidado y

la responsabilidad de otros. Pero, como es sabido, quien tiene la responsabilidad, tiene también el derecho de disponer de otros. Así, tomamos posesión de niños, inválidos, ancianos y enfermos, los consideramos como parte de nuestro yo y..., ¡ay, si el enfermo sana y el niño quiere decidir por sí mismo!: entonces queda bien clara la orientación al tener.

Y no basta con poder «tener» a otras personas, sino que también definimos nuestra vida por tener virtudes y valores: estamos totalmente empeñados en tener honor, en tener prestigio, en tener una fama determinada, en tener salud, belleza o juventud; y cuando esto ha dejado de ser posible, queremos tener por lo menos «experiencia» o «recuerdos». También podemos adquirir la posesión, y defenderla hasta la muerte, de convicciones políticas, filosóficas y religiosas. Todo lo subordinamos a nuestro estar en posesión de la verdad, todo importa menos que nuestro tener la razón de nuestra parte.

Todo puede tenerse, literalmente, si la vida de un hombre se orienta al tener. Por tanto, no importa si alguien tiene algo o no lo tiene, sino el apego a lo que tiene o no tiene. La orientación al no tener es también una orientación al tener. Fromm no propugna el ascetismo. La orientación al ser, precisamente, no se identifica con la orientación al no tener. Se trata sólo de la importancia del tener, tanto como del no tener, para el propio sentido de la vida y para el sentimiento de la propia identidad. Con frecuencia, es difícil distinguir si, en el modo existencial del tener, alguien tiene algo o «tiene como si no tuviese». Sin embargo, cualquiera puede hacer pronto la prueba consigo mismo preguntándose qué le es particularmente valioso e importante e imaginando qué le pasaría si se lo quitasen: si perdería los estribos o si la vida dejaría de tener sentido para él. Si pierde todo apoyo, si pierde la propia estimación, si siente entonces que ya no merece la pena vivir ni trabajar, es que había orientado su vida al tener: al tener una

profesión, tener hijos, tener buena fama, tener más inteligencia, tener los mejores argumentos, etc.

El hombre orientado al tener anda siempre con muletas, no con sus pies. Necesita una cosa aparte de él para ser él mismo y para ser algo. El sólo es él en tanto tiene algo. Define su ser un sujeto por tener un objeto. De manera que él es poseído por el objeto de su tener: la cosa lo posee.

Esta metáfora de las muletas, que suplen a los propios pies, aclara al mismo tiempo qué quiere decirse con «orientación al ser». Así como el hombre tiene la capacidad física de estar de pie, de la estabilidad, que en caso necesario puede compensar con muletas, así también tiene el hombre capacidades psíquicas de estabilidad, de rectitud: su capacidad de amor, su capacidad de razón y su capacidad para la actividad productiva. Pero el hombre tiene también la posibilidad de suplir estas energías psíquicas por la orientación al tener, haciendo que la capacidad de amor, razón y actividad productiva dependa de la posesión de aquellos objetos del tener en los que ha centrado su apego.

El amor, la razón y la actividad productiva son energías psíquicas del hombre que nacen y se desarrollan sólo en la medida en que se practican: no se pueden consumir, ni comprar, ni adquirir, como los objetos del tener; sólo se pueden practicar, ejercitar, emplear y realizar. Los objetos del tener se gastan en la medida en que se usan. En cambio, el amor, la razón y la actividad productiva se desarrollan e incrementan a medida que se aplican y comparten.

La orientación al ser significa siempre que orientamos nuestra vida mediante las energías psíquicas humanas, percibiendo, conociendo y adquiriendo como algo propio lo que, en nosotros y en el mundo exterior, es desconocido y extraño; de manera que logramos aumentar y estrechar cada vez más la relación con nosotros mismos y con nuestro mundo.

Fromm, en *¿Tener o Ser?*, parte de la observación de que la orientación al tener es hoy un fenómeno general, fundado en las condiciones económicas y sociales de una sociedad que tiene demasiado y, por tanto, puede caer en la tentación de definirse por el tener. Las causas de la amplia pérdida de las energías psíquicas pueden encontrarse en las condiciones estructurales de la economía actual, de la organización del trabajo y de la convivencia.

Así pues, es preciso empezar por estas causas y entender al individuo como socializado, como lo ha sido siempre. Por ello sustituyó Fromm el capítulo sobre los preparativos para el ser por sus propuestas de reforma estructural. Por ello también, el empeño individual de pasar de la orientación al tener a la orientación al ser sólo podrá tener sentido si al mismo tiempo transforma las propias condiciones estructurales mediante las tentativas de conseguir mas dinamismo, autoconocimiento y conciencia. Los valores de la propia vida socioeconómica deben modificarse de tal manera que las energías psíquicas de la razón, el amor y la actividad productiva puedan emplearse también efectivamente, y puedan desarrollarse con la práctica, en la acción profesional, en la organización del propio trabajo y en nuestra experiencia política y social.

Nuestros esfuerzos por adquirir conciencia, desarrollo y una idea de nosotros mismos y del mundo que responda a la realidad están relacionados con la liberación de nuestra vida socioeconómica. Porque «nuestra idea del mundo responderá a la realidad sólo en la medida en que nuestra vida esté libre de irracionalidad y contradicciones» (*¿Tener o Ser?*, GA II, pág. 367).

BIBLIOGRAFIA

Bern, S. I., 1967: «Property», en: P. Edwards (comp.), *The Encyclopedia of Philosophy*, Nueva York 1967 (The Macmillan Comp. and The Free Press).

Brooks, C. V. W., 1974: *Sensory Awareness, The Rediscovery of Experiencing*, Nueva York 1974 (The Viking Press).

Eckhart, Meister, 1927: *Deutsche Predigten und Traktate*, edición a cargo de Friedrich Schulze-Maizier, Leipzig 1927 (Insel Verlag) (trad. cast.: *Tratados y sermones*, Barcelona, Edhasa, 1983).

Fišer, Z., 1968: *Buddha*, Praga 1968 (Orbis).

Freud, S.: *Gesammelte Werke* (G. W.) [edición citada] vols. 1-17, Londres 1940-1952 (Imago Publishing Co.) y Francfort 1960 (S. Fischer Verlag); *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (S. E.), vols. 1-24, Londres 1953-1974 (The Hogarth Press); *Sigmund Freud. Studienausgabe* (Stud.), vols. 1-10. Ergänzungsband (Erg.), Francfort 1969-1975 (S. Fischer Verlag):

—1908b: *Charakter und Analerotik*, G. W., vol. 7, págs. 201-209; Stud. vol. 7, págs. 23-30; S. E., vol. 9, págs. 167-175.

—1950a: *Aus den Anfängen der Psychoanalyse*, Londres 1950; S. E., vol. 1, págs. 173 y sigs. (trad. cast.: *Los orígenes del psicoanálisis*, Madrid, Alianza, ^{3}1983).

Fromm, E.: *Gesamtausgabe* (GA), compilado por Rainer Funk, Stuttgart 1980/81 (Deutsche Verlags-Anstsalt); Munich 1989 (Deutscher Taschenbuch Verlag):

—1941a: *Die Furcht vor der Freiheit (Escape from Free-*

dom), GA I (trad. cast.: *El miedo a la libertad*, Barcelona, Paidós, 1991).

—1947a: *Psychoanalyse und Ethik. Bausteine zu einer humanistischen Charakterologie (Man for Himself)*, GA II (trad. cast: *Etica y psicoanálisis*, Madrid, FCE, 1980).

—1951a: *Märchen, Mythen, Träume. Eine Einführung in das Verständnis einer vergessenen Sprache (The Forgotten Language)*, GA IX.

—1955a: *Wege aus einer kranken Gesellschaft (The Sane Society)*, GA IV.

—1959a: *Sigmund Freud. Persönlichkeit und Wirkung (Sigmund Freud's Mission)*, GA VIII.

—1973a: *Anatomie der menschlichen Destruktivität (The Anatomy of Human Destructiveness)*, GA VII (trad. cast.: *Anatomía de la destructividad humana*, Madrid, Siglo XXI, 1987).

—1976a: *Haben oder Sein: Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft (To Have Or to Be?)*, GA II (trad. cast.: *¿Tener o ser?*, Madrid, FCE, [7]1979).

—1979a: *Sigmund Freuds Psychoanalye - Größe und Grenzen (Greatness and Limitations of Freud's Thought)*, GA VIII (trad. cast.: *Grandeza y limitaciones del pensamiento de Freud*, Madrid, Siglo XXI, 1980).

Hegel, G. F. W., 1968: *Studienausgabe in 3 Bänden*, vol. II: *Grundlinien der Philosophie des Rechts oder Naturrecht und Staatswissenschaft im Grundriss*, Francfort 1968 (Fischer Bücherei 877).

Horney, K., 1942: *Self-Analysis*, Nueva York 1942 (W. W. Norton and Co.); en alemán: *Selbstanalyse*, Kindler Taschenbuch «Geist und Psyche» 02119.

Illich, I., 1970: *Deschooling Society*, Nueva York 1970 (Harper and Row); en alemán: *Entschulung der Gesellschaft*, Munich 1972 (Kösel) (trad. cast.: *La sociedad desescolarizada*, Barcelona, Barral, [4]1978).

Illich, I., 1976: *Medical Nemesis: The Expropriation of Health*, Nueva York 1976 (Pantheon); en alemán: *Die Enteignung der Gesundheit*, Reinbek bei Hamburg 1975 (Rowohlt) (trad. cast.: *Némesis médica*, Barcelona, Barral, 1975).

Kierkegaard, S., 1936: *Purity of the Heart and to Will One Thing*. Spiritual Preparation for the Office of Confession, Nueva York 1938 (Harper and Brothers); en alemán: vol. VIII, pág. 133 der Werkausgabe des Eugen Diederichs Verlags, Düsseldorf: «Eine Gelegenheitsrede. Aus Anlaß einer Beichte. I. Soll es möglich sein, daß ein Mensch Eines wollen kann, dann muß er das Gute wollen. Die Reinheit des Herzens ist, Eines zu wollen.»

Lazetto, M. Ch., 1974: *The Path of the Just*, 2ª edición, traducción de S. Silverstein, Jerusalén y Nueva York, 1974 (Feldheim Publ.).

Marx, K.: *Philosophisch-ökonomische Manuskripte von 1844*, en: Marx/Engels, *Gesamtausgabe*, Erste Abteilung, tomo 3 (MEGA I, 3) (trad. cast.: *Manuscritos. Economía y filosofía*, Madrid, Alianza, 1984).

Mumford, L., 1967: *The Myth of the Machine. Techniques and Human Development*, Nueva York 1967 (Harcourt Brace Jovanovich); en alemán: *Mythos der Maschine*, Viena, 1970 (Europa-verlag) (trad. cast.: *Técnica y civilización*, Madrid, Alianza, 1987).

Neumann, K. E., 1902: *Die Reden Gotamo Buddho's. Aus der Mittleren Sammlung Majjhimanikayo des Pali-Kanons*, vol. III, Leipzig 1902 (Verlag von Wilhelm Friedrich).

Nyanaponika Mahathera, 1970: *Geistestraining durch Achtsamkeit*, Konstanz 1970 (Verlag Christiani).

Nyanaponika Mahathera, 1973: *The Heart of Buddhist Meditation,* Nueva York 1973 (Samuel Weiser).
Spinoza, Baruch de: *Die Ethik*, Hamburgo 1976 (Felix Meiner Verlag) (trad. cast.: *Etica*, Madrid, Alianza, 1987).
Transzendentale Meditation, 1974: *Grundlagen des Fortschritts bestätigt durch wissenschaftliche Untersuchungen in die Transzendentale Meditation,* Los Angeles 1974 (Maharishi International University).
Turnbull, C. M., 1965: *Wayward Servants. The Two Worlds of the African Pygmies,* Londres 1965 (Eyre and Spottiswoode).

INDICE

Acción (*véase también* Activo, Ser), 113-116
Actividad (*véase también* Activo, Ser), 63, 115s
Activo, Ser (*véase también* Actividad), 113 115s 117s 136s 142, 153
— y tener objetos, 113-123
Adquisición, 120
Alegría, 102s, 115, 120, 131-132, 144s, 147
Alexander, 24
Altruísmo, 15, 48, 97-98
Ambición, 97s
Amor, 35, 101s, 143, 147, 149s
— al prójimo, 48
Analfabetismo, 117-118
Análisis sintomático, 92-95
Angustia (Temor, Miedo, Ansiedad), 96-97, 98s, 102-103, 123, 145
— a la autoridad, 43-46
— a perderse, 63, 137, 152s
Anteo, 58
Antología, 62
Anuncios (*véase* Publicidad)
Aprendizaje, 41
Aristóteles, 97
Artesanos medievales, 119-121
Asociaciones, 84s, 95
Astarté, 123
Atención, 54-55, 62, 66-73, 105
Autoanálisis, 87-111
— como análisis de conflictos, 57-59, 95-99
— como análisis de la idea de sí mismo, 98-101
— como análisis de las justificaciones, 98-101
— como análisis sintomático,92-95
— como asociación libre, 95
— como consulta autobiográfica, 95s
— como desengaño, 98-101
— contraindicaciones del, 91s
— métodos de, 92-102, 107
— práctica del, 101-111
Autobiografía, 95s
Autodeterminación, 49s
Automóvil, 147-148
Autoridad, 81
— anónima, 41, 43-46
— irracional, 60
— miedo a la 43-46
Autoritario, 41, 43, 46
Auxiliares mágicos, 82

Baal, 123
Bach, Johann Sebastian, 107
Bern, S. I., 127
Bienestar, 15, 18-20, 27, 30, 32, 35, 85s, 91, 106, 111, 114, 149-151
— y necesidad, 17-20
Braun, Wernherr von, 34
Brooks, Ch. V. W., 29, 55
Buda, 34, 35s, 68-69
Budismo, 21, 29, 56s, 70s
Burocracia, 44, 130

Campesinos medievales, 119s
Cáncer, miedo al, 94s
Canibalismo, 147s
Cansancio, 51s, 92s

Capital, 131s, 141
Capitalismo, 125s
Carácter, 60, 99s, 137
— anal, 137-141, 151
Casals, Pablo, 106
Ciencia, 18s, 23, 51s, 111
Cinismo, 35s
Civilización, 113, 132s, 140
Codicia, 21, 67s, 70s, 98s, 101s, 137, 147
Cogestión, 49s
Comer, 19, 84, 98s, 115, 147
Concentración, 30, 51s, 55s, 62-67, 106, 122
— ejercicios de, 64-66
Conciencia, modificación de, 50
Conciencia (Moral) (Convicciones), 40s, 80
— biológica, 20
Conciencia sensorial, 54s, 72s
Conductismo, 111
Conocimiento de sí mismo (*véase también* Autoanálisis), 32, 90, 100s, 109
Conocimiento de sí mismo y psicoanálisis, 75-88
Consciente, hacerse, 53-61, 68s
— de lo inconsciente (*véase también* Autoanálisis), 56-59, 100s
— de los conflictos, 57-59, 95-99
— y el pensamiento, 56s
Consumir y tener, 146-148
Consumismo, 44, 46, 133s, 147
Conversación, 36-39
Crecimiento (Desarrollo), 18s, 27, 31, 83, 87s, 91, 106, 151, 153
Cristianismo, 21
Crítica, capacidad de, 60s, 71s, 85s, 90, 99s, 111
— del psicoanálisis, 78-85
Cuerpo, 125, 130s
Culpa, sentimientos de, 44
Cultura, teoría de la, de Erich Fromm, 113-123
Curación, 28, 58, 75, 83
Curar, explicar en vez de, 84s

Charla trivial, 35-39

Decepción (*véase* Desengaño)
Decisión y padecimiento, 79-81
Delakowa, Katya, 55-56
Dependencia, 81s
Depresión, 35, 92-94, 147
Desconfianza, 61
Desengaño, 51-54, 57-60, 66, 98-103
Deseo (Lascivia), 18, 102s, 143, 146
Deseos, cumplimiento de, 16-20
Desinterés (Abnegación), 35, 150
Desobediencia, 60, 101s
Despierto, estar, 50-54
Dinero, 134s, 138-141, 145
Disciplina, 43, 103
Divorcio, 79s
Dolor, 42s, 60, 79, 83, 94, 99s, 102s
Duda, 96s
Duermevela (Semidespierto), 51s

Edipo, 96
Educación, 41, 116
Egoísmo, 15, 35, 48, 97s, 101s, 150
— y narcisismo, 149-153
— y orientación al tener, 149-153
Egoísmo, egocentrismo, 15, 33, 107s, 150-153
Energía, consumo de, 143s
Energías del hombre, 120-123
Enfermedad 37s
Engaño, 51, 57-60, 67s, 70s, 82, 98s, 128
Ensueños (Soñar despierto), 48, 51, 144
Entrenamiento autógeno, 33, 67-68
Entrenamiento, 35-39, 51s, 62, 147s
Envidia, 136s
Erhard, Ludwig, 34
Erhard, Werner, 34
Erhard Seminar Training, 34

Erikson, Erik, 138
Esclavo, 116, 119s, 125, 147s
Escuelas psicoanalíticas, 86, 88s
Esfuerzo, 28s, 31s, 35, 40-41, 63, 78, 83, 102-103, 121-123, 133-134, 142
Esperanza, 35
Espinosa, Baruch de, 20s, 23, 35, 97, 106
Espontaneidad, 43, 45-46
Esquilo, 119
Estupefacientes, 50, 147
Exito, 31, 35, 63, 91, 122
Exito (Rendimiento), orientación al, 41
Experiencia, 19s, 23, 26, 30, 32, 34, 51s, 103, 137, 150-153
Explicar en vez de curar, 84s
Extrañamiento, 50, 82, 99s, 104, 111, 128

Fe, 35
Felicidad, 16-19, 27, 29, 43s, 68s
Fišer, Zbynek, 56s
Fliess, Wilhelm, 139
Foerster, Heinz von, 20
Ford, Henry, 143
Fracaso, 65s
Freire, Paolo, 95
Freud, Sigmund, 23, 56-58, 76s, 81s, 85s, 97-98, 105, 111, 130, 137-141, 149s
Fromm, Erich, 20, 49, 51, 76, 85-86, 126, 140, 142, 145, 147
Fuerza, 35
Fuerzas propias, 49s, 131, 141

Gindler, Elsa, 29
Groddeck, Georg, 29
Gurús (*véase también* Maestros), 30, 83

Hegel, Georg Wilhelm Friedrich, 104, 128
Heidegger, Martin, 88s
Herramientas, 113
Hipnotismo, 26, 84, 139
Hombre primitivo, 116-123
Horney, Karen, 105
Humildad, 150
Husserl, Edmund, 88s

Idea de sí mismo, 98-102
Idealización, 96s
Ideología, 43, 56s, 84, 86, 111
Idolatría, 32, 56-58, 82s, 105, 122
Iglesia, 23
Iluminación, 105
Ilustración, 22, 25
Illich, Iván, 105, 116
Impaciencia, 65
Impotencia, 43, 45, 81s, 122s
Impulso espontáneo, 43, 45s
Inconsciente, 71s, 90, 108
— hacer consciente 10, 56-59
Independencia (*véase también* Libertad) 71s, 87s, 99s
Indiferencia, 48, 99s
Individualidad, 108-111, 134s
Individualismo, 109s
Individuo, 50, 108-111
Ingenuidad, 35s
Inseguridad, 96s
Instrucción, 117
Inteligencia, 92, 122
Interés, 61, 149s, 152
Interés, propio, 80
Introyección, 147s

Jefes (Dirigentes, Guías) (*véase también* Maestros, Gurús), 89, 123
Jesús, 35s
Judaísmo, 21, 117s
Juicio (juicio apreciativo), 19s
Jung, Carl Gustav, 88s, 108
Justificación, 21, 35, 46, 59s, 77, 79, 83, 86s, 93, 98-102, 106

Kant, Immanuel, 97s

Kierkegaard, Soeren, 47

Landauer, Gustav, 127
Laughlin, W. S., 117
Lazetto, M. Ch., 68s
Lectura, ejercicio de, 66
Leonardo da Vinci, 118s
Liberación, 21-23, 28s, 33, 56-59, 75, 78, 85-86, 91, 98-99
— del yo, 106-111
Libertad (*véase también* Liberación), 22, 33, 40-46, 71s, 145
— necesidad de ,43s
— personal, 44-46
— sexual, 44s
— y verdad, 59-61
Libido, teoría de la, 76s, 85s, 89
Livingston, Robert B., 20
Locke, John, 127
Lógica paradójica, 109
Ludopatía, 52s

Maestro Eckhart, 16, 23s, 35s, 129
Maestros de la Humanidad, 19
Maestros de la vida, 23s, 30, 97s
Maharishi Mahesh Yogi, 30, 33
Maimónides, 40s
Manía, 38s
Manipulación, 111
Mantra, 30-32
Máquina, 120-123
Marcuse, Herbert, 46
Marx, Karl, 21, 35s, 56-58, 97s, 104, 126, 128, 134s, 136s
Matrimonio, 131
Mecenas, 143
Meditación, 23s, 67-73
— budista, 29, 67-73
— trascendental, 30-34
Meditación trancendental, 30-34
Mentalización, 95
Mentira, 25-28, 61, 98s, 101s
Mercancía, 121
Método del psicoanálisis, 89
Métodos de autoanálisis, 92-102
Mezquino (Miserable), 133s, 142-145, 147
Midas, rey, 141
Mística, 21
Moisés, 97
Monakow, C. von, 20
Moral sexual, 138
Munford, Lewis, 122

Nacionalización (*véase* Socialización)
Narcisismo, 37s, 39s, 46, 91, 93, 98-102, 106
— y egoismo, 149-153
— y orientación al tener, 146
Naturaleza del hombre, 20, 126
— y necesidad, 18
— y normas, 18-21
Necesidad,
— de libertad, 43s
— enfermiza, 17, 132s
— humana, 17-20, 98s, 108, 128, 130
— y bienestar, 17-20
— y naturaleza del hombre, 18
Necrofilia, 99s
Negación, 35
Neofreudianos, 89
Neumann, K. E., 37
Neurosis, 58, 75, 79, 85s, 87s, 139
Normas,
— y naturaleza del hombre, 18-21
Nulidad, sentimiento de, 99s
Nyanaponika Mahathera, 67-73

Obreros, 125
Oculta, historia, 95s
Odio, 35, 56s, 67s, 70s, 98s
Oír, 114
Olfato, 115
Ordenadores, 42
Orientación al tener, 136-142

— y egoísmo, 149-153
— y narcisismo, 146, 149-153
Oro, 139-141

Paciente, 105s
Padecimiento, 42a, 59-61, 71s, 75, 78, 87s, 144
— y decisión, 79-81
Palabras, meditación de, 23s
Pasión, 86, 146
— irracional, 21, 85s
Pecado, 107, 127
Pensamiento, 42, 111, 116s, 123
— y hacerse consciente, 56s
Percepción, 54s, 106
— de sentimientos, 56s, 130s, 123
— del cuerpo, 54-57
Percepción del cuerpo, 54-57, 68s
Percepción sensorial, 56s, 103s, 123, 144s
Perderse, miedo a, 63, 137
Pereza, 42, 103, 136s, 142
Pintura rupestre, 114s, 118s
Plan inconsciente, 95-99
Platón, 97
¿Por qué no?, 45s
Posesión, 127-130, 131-134, 140s, 145s
Presión sanguínea, 78
Producción, medios de, 126, 128
Productividad, 87s, 133s, 141, 147s
Progreso, 42, 107, 117s
Prometeo, 123
Propiedad, 125, 129
— funcional, 125-133, 136s
— institucionalizada, 131-133, 137
— no funcional (*véase también* Posesión), 125-133
— personal, 130
— privada, 125s, 130, 135s, 138
— pública, 130, 136s
— socializada (nacionalizada) 130, 136s
Propiedad, derechos de, 131s, 145
Psicoanálisis, 72s, 77
— crítica del, 78-85
— humanista, 86
— revisión del, por Fromm, 86
— tradicional, 83s, 85s
— transterapéutico, 75, 85-89
— y conocimiento de sí mismo, 75-88
Psicoanalistas, 88-90
Publicidad, 25-27, 46, 62

Querer una sola cosa, 47-50

Razón, 20-23, 40s, 61, 119s
Recuerdo, 144
Reencarnación, 70s
Referencia a la realidad, 35s, 58-61, 150s
Regla fundamental psicoanalítica, 83
Regularidad (*véase también* Disciplina), 102-104
Reich, Wilhelm, 29
Relajación, 23s, 30, 33, 62
Rembrandt, 118
Resistencia, 59, 67s, 77, 86s, 89s, 92, 95, 100s, 104, 106, 146
Respiración, 54s, 69s
Riesman, David, 38
Rosenberg, Jack, 34

Sadismo, 17, 81, 97-100, 146
Salud, 19, 69s
Santo Tomás de Aquino, 20
Sartre, Jean-Paul, 43, 89
Schultz, I. H., 33, 68
Schweitzer, Albert, 35
Selver, Charlotte, 29, 54s
Sensorial, entrenamiento, 29, 34
Sentido de la vida, 15s, 20s, 33, 70s
Sentimentalismo, 144s
Sexualidad, 44s, 76, 85s, 138, 143s
Síntoma, 77, 83-89, 92, 96s
Síntomas compulsivos, 47, 94s,

102s, 147
Socialización, 126, 130, 136s
Sociedad (Compañías), 50, 128
— malas, 38-41
Sófocles, 119
Solidaridad, 15, 43, 48, 82, 150
Somnoliento, 65
Sueño, ejemplo de, 97s
— estado de, 51s
— perturbación del, 83
— trabajo del, 97s
Sueños, 51s, 77, 84, 90, 93, 139
— interpretación de los, 87-89
Sugestión, 41, 67s, 85, 100s, 128, 139
Sumisión (Sometimiento), 60, 91, 99-101
Suzuki, Daisetz T., 26

T'ai Chi Ch'uan, 29, 55s, 72
Tener, 125-148
— funcional, 132s, 136-142
— no funcional, 142-148
— objetos (cosas), 113-123
— orientado a la posesión, 132-137, 141s
— orientado al ser, 132-142
— otras personas, 145s
— y consumir, 146-148
Terapéutica (*véase* Curación y Psicoanálisis),
Terapia de grupo, 29, 34
Tiempo, tener, 102s
Trabajo, 49, 128s
Trance, 50, 67s
Tranquilidad, ejercicio de, 64, 106
Transferencia, 81s, 86s
Transmigración de las almas, 34
Trivialidad, 35-37
Turnbull, C., 131

Ulcera estomacal, 20, 78
Uso (*véase también* Acción), 116, 129, 131, 133s
Valor de uso, 121
Verbalización, 103s
Verdad, 21, 35s, 60, 100s
— y libertad, 59-61
Vigilia, estado de, 51-54
— plena, 52s
Virtud, 107
Visión, 114
Voluntad, 44-46
— indivisible, 47-50

Yo verdadero, 109
Yoga, 23s, 29, 33s

Zen, Budismo, 21, 23s, 26, 29, 34, 66s, 109